コトコトじっくり温まる、煮込み料理／おむすび

「知る」は
おいしい。

dancyu

2
FEBRUARY 2021
900yen
［ダンチュウ］

2021年1月6日発行 毎月1回6日発行 第31巻第2号 平成3年3月4日 第3種郵便物認可



煮込む。

塩豚と豆の煮込み
タッカンマリ
豚角煮と味玉
ボルシチ
大根と牛ほほ肉の白味噌仕立て
羊のスパイス煮込み
コック・オ・ヴァン
ポトフ
おでん
もつ煮込み
白菜の醤油煮込み
塩漬け白菜の煮込み……

ミートボールの
プルーン煮込み

フライパン
でいけます！

聖なるおむすび

キッチンとマルシェのあいだ

Entre le marché et la cuisine

文＝辻 仁成



●第十九回●

黒いダイヤと呼ばれるトリュフの季節に

行きつけのマルシェで店舗数が一番多いのは八百屋である。懇意にしている八百屋だけでも同マルシェ内に5軒ほどある。昔はカンボジア人が経営する八百屋ばかり利用していたが、ある時、そこにない野菜がどうしても必要になって、何軒か探し回ったところ、八百屋によって取り扱っている野菜がずいぶんと違うことに、考えてみれば当然のことなのだけど、気がついた。イタリア人の八百屋には「プンタレッラ」と呼ばれる見た目は菜っ葉かアスパラガスなのに空心菜のように空洞のある茎部があり、これをフリット（天ぷら）にすると格別にうまく、在仏イタリア人がこの季節、それを目指して集まってくる。スペイン人の八百屋だとミカンなどの果物が新鮮だし、中国人の八百屋には日本人にも馴染みの、たとえば豆苗とか、冬瓜が並んでいるし、ギリシャ系だとオリーブが、モロッコ系の八百屋だとミントなどのハーブ系が充実しており、このように食べたい料理に合わせて僕は八百屋を選んでいる。

一軒、パリの郊外で農園を経営しながら、自家栽培の有機野菜を扱う家族経営の八百屋があり、彼らは非常に研究家で、京茄子や高菜なども置かれている。水菜は『MIZUNA』として売られているのだけど、一昨年くらいから店頭に並びはじめた。最初の頃は水菜というよりも正直、雑草というほどワイルドな水菜で、本物を知ってるだけに、相当抵抗があった。でも、最近、改良を重ねたというか、勉強をしたのだろう、日本の水菜のような繊細さはないにしても、みずみずしいMIZUNAを買うことが出来るようになり、鍋料理に重宝している。

しかし、この時期、ぼくがそわそわしてならないのは、新鮮な黒トリュフがマルシェで手に入ることだ。冬のトリュフ市場は11月末くらいから3月半ばくらいまで開かれるそうで、有名産地のペリゴール地方あたりから凄いのがパリにもぞくぞくと到着し、店先で黒光りしている。トリュフは香りが命なので、他の茸とは扱いが別格、ドーム状のガラスケースの中の、お米などを敷いた舞台の上に鎮座している。ブラックダイヤモンドと言われる黒トリュフの王様メラノ・スポロームは、削ると

12月号でトルコの首都名を書き間違え、恥じ入る日々。首都はアンカラでした。トルコの皆様、読者の皆様、ごめんなさい。30年の作家生活で初めてのミス。どこか気が緩んでいた自分を戒めるいい機会になり、眠れぬ夜に気持ちを引き締め直した。還暦作家。

イラスト＝町田早季



内側が黒い大理石のような見事な模様。カテゴリー分けの一番の要因は「形」で、限りなく丸に近く、表面がツルツルしたものが最上級の「エクストラ」、全収穫量の2%程度である。言い忘れていたが、僕の馴染みのマルシェには茸専門の八百屋があり、ここで今季の相場を聞いたら、10グラム、7~8ユーロ（約1000円）くらいだと言っていた。僕が主宰するWEBマガジン「デザインストーリーズ」でこのトリュフについてよく書いてくださるトリュフ栽培士のムーケ・夕城さんによると、収穫量によっても変動するのだそうだが、黒トリュフのエクストラは1キロ1000ユーロもするのだとか。ジャガイモが1キロ、3ユーロくらいで買えるので、どれだけ凄いか、が分かって頂けると思う。

　ちなみに、今日、僕は自分のために出来のいい黒トリュフを一つだけ（多分、20ユーロくらいのものを）、探し求めに行ったら、入荷したばかりの黒トリュフ1キロ分が、今朝マルシェが開いたと同時に、首相府のシェフによって買い占められた、とのことで、そこにいた常連客らが顔を見合わせ、渋い顔になった。コロナ禍で国民が苦しんでいるのに、と隣のおばあさんが吐き捨てたら、お店の人が「外国からお見えになる国賓のために出すのだそうですよ」と言った。なるほど、フランスと言えば黒トリュフなので、その国賓はきっと、トリュフを口元に運んだ瞬間、鼻先の空気が一変する、あのドラマティックな芳香に悶絶したことであろう。

　外国から入ってきたり、一度凍結したトリュフは内部の模様がただ黒いだけだったり、香りがほとんどなかったりする。トリュフの検査官がいて、お墨付きをもらった最上品は品質も値段も格段に高いのだそうだ。友人の八百屋のオーナー、マーシャルに「じゃあ、この黒トリュフを一番美味しく食べる方法を教えてもらえないか？　リゾットかい？　それともパスタかい？」と質問したら、マーシャルは笑顔になり、

「皿の上で、スライスするでしょ。それにフルール・ド・セルをふりかけて、食べるのが最高ですよ。できれば、パンと白ワインと一緒に」

　と告げた。

　いや、参った。その食べ方、思いつかなかった。たしかに、エクストラの黒トリュフに余計なものはいらない。トリュフは口に入れた時に味覚を下支えする塩の華があれば、十分なのである。

主宰するデザインストーリーズでコロナ禍のパリの日々を書き続けたところ、Yahoo!検索大賞2020の作家部門に。新刊小説『十年後の恋』もコロナ禍のパリを舞台に繰り広げられる愛の物語、1月26日に集英社より。新年早々の謝罪から始まった2021年、地道に挽回したい。



表紙撮影＝鈴木泰介　表紙料理＝堤 人美　目次イラスト＝岡田みそ　目次撮影＝キッチンミノル、竹之内祐幸、本野克佳



連載

※連載「ニッポン美味紀行」は休載します。
※本誌記事内の価格は「税抜」で掲載しています。店などが「税込」で表示している場合は「税込」と記載しています。

ハイボールを極めた店⑧



備長炭でじっくり丁寧に焼き上げる〝比内地鶏の串焼き〟(右から、ねぎま500円、すなぎも480円、とり皮480円、もも肉500円、手羽合わせ串520円)。香ばしくさっぱりとした味わいの〝炙りもも肉のたたき〟1200円(奥)。

東京都港区東新橋1-3-5 久田ビル1F ☎03-5537-2902 営月～金曜11:30～14:00(L.O.) 17:00～23:00(L.O.) 木・金曜のみ17:00～翌3:00(L.O.) 休日曜 不定休あり ※営業形態は予告なく変更になる場合があります。●秋田から直接仕入れる比内地鶏を、店内で部位ごとに捌いて多彩な鶏料理で提供。寒い時季には、きりたんぽ鍋もお薦め。

丁寧な仕事の先に
おいしさの秘密あり

秋田自慢の比内地鶏と一緒に最高品質*のハイボールで乾杯

…銀座 比内や 汐留店

秋田の田舎から大学進学で上京、東京で就職。気がつけば、もう十数年が経つ。最近は、外食する機会もめっきり減ったが、今日は地元の親友と数年ぶりのサシ飲み。場所は、僕らにもなじみ深い比内地鶏の料理が揃う「銀座 比内や 汐留店」にした。

「お疲れ様です！」と、目の前に置かれたのは当然「頂店ハイボール」。山盛りの氷とキンキンに冷えたジョッキ、琥珀色に美しく輝くハイボールに「丁寧な仕事だなぁ」なんて考えていると、パチパチと鳴る超炭酸の音が「まずは一口」と誘ってくる。

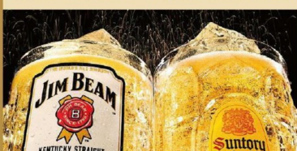
「久しぶり！」と、乾杯をしてハイボールをグイッと一口飲むと、レモンの香りとウイスキーの風味が広がり、爽快に喉を潤してくれた。そこに運ばれてきたのは、秋田が誇る比内地鶏の串焼き。プリッと跳ね返るような弾力が特長の比内地鶏は、噛むほどにジュワッと肉汁が広がり、ハイボールとの相性は、もはや最上級レベルだ。

「しったげ、んめぇなぁ」「まんずなぁ」。いつしか秋田弁に戻っていた僕らは、頂店ハイボールを片手に比内地鶏を味わい、少年時代の思い出話に花を咲かせていた。

頂店ハイボールの秘密

本物のおいしさは丁寧な仕事が証明

「頂店ハイボール」を常に提供できるのは、卓越した注ぎの技術、ジョッキや超炭酸機材などの管理に抜かりのない認定店こその強み。「おいしい料理とお酒の提供」という二つの要素の実現は「丁寧な仕事」への姿勢が証明している。



認定条件

一、ジョッキは冷やす
一、氷は山盛り
一、レモンは先に軽くしぼる
一、おいしいサントリーのウイスキー
一、最強ガス圧の超炭酸
一、ウイスキーとソーダの黄金比1：4
一、最適温1℃の冷たさで注ぐ

頂店ハイボールの詳しい情報はこちら
http://suntory.jp/choten-highball/

*サントリーが規定する条件をクリアした最も品質のよいハイボール



「岬屋」の

和菓子ごよみ 4

菱花びら

文＝岡村理恵　撮影＝宮濱祐美子　器＝安藤雅信

新年の菓子といえば、花びら餅だ。丸くのばした餅の生地に、味噌餡と蜜に漬けたごぼうを挟む。内側には紅色の菱餅が忍ばせてあり、うっすらと透けて見える。「もとは宮中の正月の餅飾りを模してつくられたものだからね」と主人。茶道の初釜（年初めの茶会）で用いられてきた。

「岬屋」の菱花びらはふっくらと立体的。まるで餡が柔らかな布団をかぶっているように見える。

「求肥でつくるところも多いけど、餅ののびと柔らかさがないと、こういう形にはならないよ」

ほのかな塩味の味噌餡と、甘くしっとりした蜜ごぼうという組み合わせも絶妙だ。「塩分の少ない白味噌を使うの。味噌の香りが強すぎてもダメ」。新鮮な白味噌を使うことも、上品な風味につながっている。

菱花びらは要予約。一個470円。年始の営業は1月6日から。販売は1月12日から23日までの予定。

連載に登場する菓子は、dancyuWEBの「『岬屋』の今月の和菓子」で詳しく紹介しています。併せてお楽しみください。
「岬屋」東京都渋谷区富ケ谷2-17-7　電話03-3467-8468　営業時間 午前十時から午後四時まで　定休日 日曜 月曜

この時代・
食を・
どう楽しむ？

VOL. 01

「公」の食と「個」の楽しみを考えましょう。

INTERVIEW
作家 **大岡 玲**さん

自由に飲み食いをすることがままならない状況が続いています。このような時代に、われわれはどのように食と向き合えばいいのでしょうか？　その答えを探るべく、さまざまな分野の方に編集長・植野がインタビューします。一回目は美味しいものとワインと釣りがお好きな作家・大岡玲さんに伺いました。

店も客も本質が露呈する

――コロナ禍にあって、大岡さんの食生活は変わりましたか？

もともと家で食べることが多く、各地の生産者とのつながりもあったので、実はあまり変わっていません。しかし、ものすごく先鋭的に影響を突き付けられている感覚はあって、これまで当たり前と思っていたものがいかに危ういものであったかに気付かされています。たとえば、飲食店が通常営業できなくなると、産地では一気に食材が余ってしまう。鯛が山のように積まれて行き場を失うなどということは、少し想像力を働かせればわかることなのに、これまで考えもしなかった。

その一方で、近所のレストランでテイクアウトをお願いすれば、ちょっと豪華な食事ができる。罪悪感を持ちました。それは贅沢しているということにではなく、こんなにも脆い食の循環に気付いていなかった自分に対してです。「デカメロン」を読んで、ペストの流行でさえ愛の力があれば……なんて言っていたのに、こんな身近なことに気付いていなかったなんて。

当たり前であったものがいかに危ういかを知りました。

――食材が余るから安くなる。生産者にとっては死活問題ですが、消費者にとっては安く買えるという面もあります。

「スーパーで魚が安くなった、盛りが良くなった、コロナも悪くない」という声を聞きましたが、それは違うと思います。

もちろん、美味しいものが安く買えるのはうれしいのですが、一時的なメリットを求めると将来的に美味しいものが口に入らなくなるかもしれません。そうしたリスクに今回のことで多くの人が気付



PROFILE
おおおか・あきら●作家、東京経済大学教授。1958年生まれ。コロナ禍での講義にはいまだ四苦八苦。年末年始休みなしの週一コラムにも四苦八苦。そんな中、唯一穏やかな気分で取り組めるのは、今春刊行する『今昔物語集』(編訳)のゲラに最終手入れをしている時間。古典はやはり落ち着く。

撮影＝植田真紗美　取材協力＝東京・国領のイタリアン「カーサ・コボリ」

いたわけですし、コロナにかかわらず、基本的に食べ物がわれわれを支えているという総合的な意識を持っていないと、今後何か起きたときに、本当の食糧危機に陥るかもしれません。

――ある鮨職人が「魚が安いから原価率を下げられる」と言っていました。別の鮨職人は「魚が安いからお客さんにいいものが出せる」と笑顔で言っていました。こうした店や料理人の意識の違いも出てきています。

いろいろな問題が顕在化すると、店や料理人の差もわかりやすくなりますね。通常営業ができない中でも、どれだけ客を大切に思っているか、生産者のことを考えているか、この違いは大きい。客にとっては、点数や星の数だけではない別の基準が見えてきていると思います。こうした状況においても、食材の公共性を考え、客を大切にする店は、今後どんなことがあってもいい店であるはずです。客はそこを吟味して店を選ぶことがより求められるはずです。

一方で、客の側も本質を見られてしまう時代かもしれません。このような状況では、先々の予約を持っていることが必ずしもステイタスではなくなってしまう。高級料理や高級食材ばかりを追い求めることのバランスの悪さがばれてしまう。

店も客も、本質が露呈し、食への向かい方が問われる状態です。こうした点においては、より原点に戻れるチャンスかもしれません。

食を楽しむことを忘れずに

――食べ手としては、ただ美味しいものを求めるだけでなく、食の全体を考えないといけないということですね。

これまでは、食は個人的な楽しみでした。しかし、コロナ禍で食も全体的な公共性を考える必要が出てきました。そうしないと、食料がきちんと循環しなくなることがわかったからです。要するに「公」の食を考えながら、「個」の食事を楽しむということです。これが重要なことで、「公」は重要ですが、それだけを考えたり極端になると、食の楽しみが失われてしまいます。食を楽しむという「個」の原点があってこそ、全体をバランスよく考えられると思います。

最近は議論が極端に分かれることが多いですよね。特に、今のような不安な状況下では、考え方が極端になりがちです。正直、世の中がいつの間にか極端化、先鋭化していくうちに、自分の中にもそうした危うさを感じることがあります。ただ、本当は両極の間にも答えがある。むしろ、日本人は中庸の精神を生かすのが上手だったのですから。

「公」の食を少し意識するだけで、全国各地にある日本の豊かな食に気付くようになります。食料自給率の問題や環境問題にも目が向くようになります。それをみんなが考えることで、日本の食文化はさらに豊かになるはずです。そして、なにより「個」としての食事の楽しみを忘れない。それ次第で、食べることがただの〝行為〟なのか、〝文化〟になるのか違ってくると思います。

今は、食にきちんと向き合えるいい機会だと考えたいですね。

点数や星の数だけではない
別の基準が見えてきたと思います。

dancyu

今月のdancyu

思考するキッチン



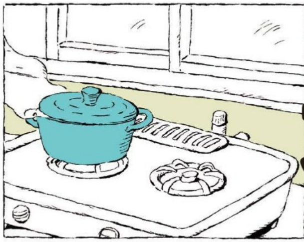
2020年は、多くの人が最も家で料理をつくった年だったのではないでしょうか。毎日料理をつくるのが面倒だと言う人もいますが、いろいろな料理がつくれて楽しいと感じた人は、料理の腕が上がったはず。「料理が上手くなるには、『なぜ』を考えること、そして繰り返すこと」と、かつてある料理人に教わりました。なぜ塩をふるのか、なぜ胡麻油を使うのか。「大さじ一」などという目安だけではなく、その理由を考えることで、どのような食材を使ってどう調理すればいいのかがわかってくる。それを反復することで、感覚を身につけることができる。それが料理上手への道だと。それ以来、料理をつくるときには常に「なぜ」を考えるようになりました（少しは料理上手になったと思います）。

一方で、たとえば煮込み料理をつくるときは、まったく関係ないことを考えます。鍋の中でクックツ煮えている肉と湯気をボーッと眺めながら、「明日はどこに買い物に行こうかな」「あの曲のギターは誰？」「『今月のｄａｎｃｙｕ』になにを書こう」などなど。鍋を見つめているとあれこれ雑多なことを考え始め、でもそれがいつかちゃんと整理されたり、新たな発想が生まれたり。ある俳優も「セリフを覚えるのに煮詰まったときは、煮込み料理をつくります」と言っていたので、煮込むことで考えをまとめる人は意外に多いのかもしれません。キッチンはただ料理をつくるところではなく、思考するのに最適な場所なのです。

ｄａｎｃｙｕ編集長　植野広生

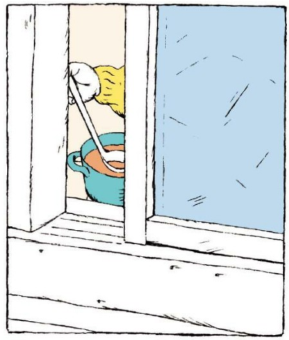
絵＝大竹 守　撮影＝竹之内祐幸

煮込む。

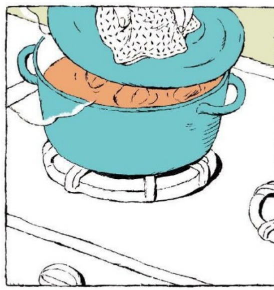


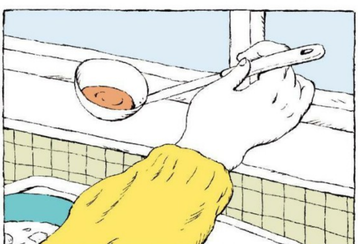
野菜を煮込むと、甘くなる。
肉を煮込むと、柔らかくなる。
ゆっくり煮込むと、中まで味がしみる。
グツグツ煮込むと、とろとろと輝いてくる。
夕食を煮込むと、隣近所においしい匂いが流れる。
丁寧に煮込むと、食べてほしい人の顔が浮かぶ。
たっぷり煮込むと、待つ時間が充実する。
煮込むと、なんだか幸せになる。











イラスト＝岡田みそ



「02」の

白菜の醤油煮込み

醤油ベースの誰もが好きな味。甘味が詰まった白菜の下半分、軸の部分を使う。紹興酒で戻した干し海老やザーサイからしみ出ただしを春雨と白菜が吸い、無限に食べられる。刻んだ柚子の皮をトッピングすると、爽やかな風味に。

白菜を煮込むと幸せが訪れる。

文＝大平一枝
撮影＝キッチンミノル

よりによって白菜かと、正直言えば少しため息が漏れた。でも白菜レシピが増えるなら現実的には助かるな、とも思った。

我が家は十数年前から、有機栽培農家より隔週で野菜詰め合わせを取り寄せている。そのときに採れた旬のもので、なにが届くかはわからない。じつは、この季節の悩みのタネが白菜なのである。まずレシピを多く知らない。味が淡白で水っぽく、主役になれない。キムチを漬けたら楽しかろうが、元来のものぐさなので重い腰が上がらない。なのに毎回、どーんと箱で、まあまあの面積を独占する白菜が届き、ああどうしようと小さく焦りながら、結局豚肉との鍋か中華炒めに使うのだ。ああ、申し訳ない。白菜の悩みに前置きを割きすぎた。

いきなり結論から言うと、中華の「O2」、イタリアンの「ワインの樹」で大変興奮した。白菜はとろとろ煮込むと、ご馳走になる。これは刺激的な発見だった。これを知らない人生はもったいない。それくらい2品が旨かった。

「O2」の大津光太郎さんにとって、中華で多用される白菜はお手の物。醤油煮込みは、牡丹鍋のように華やかでしっかりメインディッシュたりえていた。気がつけば立て続けに3杯おかわり。肝は味を含んだ春雨としいたけ、生姜・ザーサイ・干しエビの旨味である。前者を加えるところが彼のオリジナルで、やわらかな白菜にとろりとからみ、無限に食べられる。後者はネギ油で炒めてから鍋に投入する。旨くないはずがないのに「シメは雑炊がベストです。パクチーと酢を添えてくださいね」。一体何杯おかわりすることになるのやら。

いっぽうイタリアでは、白菜はあまり見かけないらしい。しかし、「ワインの樹」の佐久間奈都子さんにとっては、自宅で毎年大量に塩漬けするほど身近な食材だ。

「イタリア北部のフリウリ州に、ワインの搾りカスで乳酸発酵させた蕪のスープがあります。そのアレンジで、塩漬け白菜でとろとろのスープじたてにしたらおいしかった」と語る。

とろとろになるまで煮込んだそれは、じっくり炒めたパンチェッタの塩味と白菜の漬物の自然な酸味が溶け合い、コクのあるメインディッシュに。最後にチーズとオリーブオイルをたっぷりかけていただく。なんだなんだ、パンと一緒に食べたらそれだけでもう、幸福な冬の夕食じゃないか。

2品とも、とりわけ驚かされたのは料理中の、店中にあふれる甘い香りだ。「寒ければ寒いほど糖度を増して甘くなる」と料理人らが惚れ込む白菜は、味だけでなく香りからしてご馳走としての存在感を堂々と放っていた。

煮込んだ白菜の実力を初めて知った。最初にため息をついたことを謝りたい。



甘みが詰まった白菜の下半分、軸の部分を使う。30分煮込むと、形は残っているが歯ごたえはとろとろに。
「煮込みはあまりいじらないほうがいいんです。とくに白菜はそのほうが素材の甘味がじわじわ引き出され、おいしくなるから」と「O2」の大津さん。中国でも白菜の軸の甘味だけを楽しむ伝統料理が多いそう。あらかじめ中華鍋など大きめの鍋で、湯をかけながら1分ゆで、上下ひっくり返して火を通す。これだけでぐっと味が染み込みやすくなる。軸の旨さも、天地返しの小技も知らなかったなあ。







〝ハレ〟の日に食べたい中華の牡丹



イタリア風ご馳走スープ

白菜の漬物って、干して塩で漬けるだけだから簡単で、その後いろんな料理に使えて便利なんですよと、「ワインの樹」の佐久間さんは言う。漬物樽がなかったら、ボウルでもいいそうだ。

白菜の塩漬けは数日で食べられるが、1カ月くらい漬けると発酵が進み、まろやかな酸味がより際立つ。つまり、同じ煮込みでも、漬ける日数によってどんどん味が変化するのだ。

煮込みに使う調味料は塩のみ。あとは漬物と時間が、仕事をしてくれる。なんてシンプルで、なんて深い味の料理だろうか。



「ワインの樹」の
塩漬け白菜の煮込み

煮込むときは、パンチェッタの塩分をみながら塩を適量足す。盛りつけたらオリーブオイル、チーズ、黒胡椒をお好みで。ほっと安らぎ、そのくせしっかりコクがある。多幸感に満たされるイタリアの味だ。

白菜の醤油煮込み

白菜は、軸＝甘い部分のみを使う。軽く下ゆでし、干し海老のスープで煮込めば、お代わり必至の鍋に。柚子や黒酢をかけても。

材料（3〜4人分）

【具】
- 白菜（根元側）…½個
- 干し椎茸…2枚
- 春雨（乾）…45g

【スープ】
- 干し海老だし
  - 干し海老…40g
  - 水、紹興酒…各40mℓ
- 生姜…½片（5g）
- ザーサイ…20g
- ねぎ油…20mℓ
- 水…1ℓ
- 醤油…100mℓ
- くこの実…適宜

つくる前にすること
- ●干し椎茸は一晩水につけて戻す。
- ●干し海老だしの材料は合わせて一晩置く。
- ●春雨はぬるま湯に1時間つけて戻す。
- ●くこの実は水に1時間つけて戻す。

1 白菜の下準備

白菜は根元側を使う。鍋の蓋が閉まる深さに合わせ根元を切り、深さ5cmの十文字の切り込みを入れる。切り込みを入れると火の通りがよくなり、軸の部分が柔らかく仕上がる。



清澄白河「O2」大津光太郎さん

おおつ・こうたろう●「トゥーランドット 臥龍居」での修業後、独立。食材の組み合わせや調味料使いが斬新で、中華の枠を超える楽しい料理をつくる。

2 白菜をゆでる

大きめの鍋に湯を沸かし、白菜の根元を下にして入れる。お玉で湯をかけながら約3分ゆで、〝天地〟を返す。同様に湯をかけながら約3分ゆでる。軸の端が半透明になったら取り出し、根元が上になるようにザルに上げる。水気をしっかりときり、粗熱を取る。

3 スープと具の下準備

干し椎茸は水気を絞り、1cmの角切りにする。ザーサイも同じ大きさに切る。春雨は水気をきり、長さ10cmに切る。生姜は1cm角の棒状に切り、端から薄切りにする。干し海老だしはザルで漉し、干し海老と戻し汁に分ける。

4 白菜に具を詰める

土鍋（または厚手の鍋）に2の白菜を根元を下にして置き、葉を広げる。干し椎茸を全体に散らし、春雨を葉と葉の間に詰める。

5 スープをつくる

中華鍋（または鍋）にねぎ油と生姜を弱火で熱し、香りが立ったらザーサイと干し海老をサッと炒める。強火にして水、干し海老だしの戻し汁、醤油を加え、よく混ぜ合わせる。スープは混ぜながら加熱すると、全体がとろっとし、味に一体感が出る。

6 白菜を煮込む

4の土鍋に5のスープを注いで強火にかけ、沸いたら弱火にする。蓋をして約30分、白菜が柔らかくなるまでじっくり煮込む。食べる直前に、くこの実を散らす。



02 ☎03-6458-8988 東京都江東区三好2-15-12 営18:00〜23:00（L.O.） 営業時間変動あり 休月曜他に不定休あり ¥予算8000円〜 カード1万円以上可 席14席（カウンター6席） 禁煙 交東京メトロ・都営大江戸線「清澄白河駅」より5分 ●2018年3月開店。dancyuWEBでもう一品レシピを掲載します。

塩漬け白菜の煮込み

白菜丸ごと一個が煮込まれたスープ。発酵の力を得た煮汁は、ほのかな酸味があり、煮込むほどにえも言われぬおいしさに変身する。

材料（3〜4人分）

【塩漬け白菜】

白菜…小1個（1kg）

塩…35g（1回目30g、2回目5g）

昆布（5cm四方）…3〜4枚

赤唐辛子…3〜4本

パンチェッタ…70g

塩…適宜

オリーブオイル、パルメザンチーズ、粗挽き黒胡椒…各適量

1 白菜を干す

白菜は根元に十文字の切り込みを深く入れ、手で4等分に裂く。軸の部分をよく洗って汚れを取り、水気をきってザルに広げ、外で一日干す。

2 2回塩漬けにする

1回目は白菜の重量の3%の塩で漬ける。軸の間を広げて塩適量を入れ、全体をよくもみ込む。漬物用の容器に平らになるように並べ、残りの塩をふる。蓋をして重しをして、水が上がるまで1〜2日漬ける。2回目は0・5%の塩で漬ける。白菜を取り出して水気を軽く絞り、根元に塩適量をふる。漬物用の容器に並べ、白菜の間に昆布と赤唐辛子を入れる。さらに塩をふって重しをして、4〜5日漬ける。



恵比寿「ワインの樹」佐久間奈都子さん

さくま・なつこ●「ワインの樹」店主。イタリア郷土料理をベースにした、力強い料理をつくる。合わせるワインは、限りなく自然に寄り添ったじんわり系。

3 白菜を炒める

2の塩漬け白菜はサッと洗い、軽く塩抜きする。少し塩辛いくらいが目安。水気をよく絞り、幅5cmに切る。パンチェッタは長さ4cmの棒状に切る。厚手の鍋にパンチェッタを入れ、弱めの中火で脂が溶けてカリカリになる一歩手前まで炒める。白菜を加えて混ぜ合わせ、パンチェッタの脂をまとわせる。

4 白菜を蒸し煮にする

蓋をして弱火にし、約20分蒸し煮にする。焦がさないように途中で軽く混ぜる。

5 水を加えてコトコト煮込む

白菜がひたひたになるまで水を注いで蓋をし、ごく弱火で1時間、時々混ぜながら煮込む。味をみて、足りなければ塩で味を調える。しょっぱければ水を足したり、豆乳や牛乳を足してもよい。

6 仕上げる

器に盛り、オリーブオイルを五度回しかける。パルメザンチーズをたっぷりすりおろし、黒胡椒をふる。



ワインの樹　☎03-6427-3815　東京都渋谷区東2-15-2　営18:00〜24:00(L.O.)　休日曜 他に不定休あり(Facebookで確認を)　¥予算8000円〜 カード可　席カウンター10席 禁煙　最JRほか「恵比寿駅」より8分　●2012年6月開店。グラスワイン900円〜、常時約20種用意。予約したほうが確実。

本気の煮込み7（セブン）

今度の休日は、大きな鍋で、大きな肉を、腕まくりして煮込みませんか？
プロが教えてくれた本気レシピは、かけた時間も手間も、裏切りません！

撮影＝宮濱祐美子


さぁ、煮込むぞ！
STAUB



肉の強い旨味！

塩豚と豆の煮込み

東京・祖師ケ谷大蔵
ズッペリア オステリア ピティイリアーノの

肉は下味をしっかりつけ、最小限の水分で歯ごたえを残すように煮込みます

祖師ケ谷大蔵のウルトラマン商店街で20年。イタリア・ピエモンテ州の郷土料理の名店「フィオッキ」の姉妹店として誕生したのが「ズッペリア オステリア ピティリアーノ」。「フィオッキ」がハレの日なら、こちらはトスカーナ州の郷土料理をアラカルトで楽しめる、ケのお店だ。両店のオーナーシェフである堀川亮さん、そして堀川さんが全幅の信頼を置くシェフ、田口聖子さんにイタリアらしい豚の煮込み料理を指南していただいた。

日本人になじみのある洋風煮込みといえばシチュー料理。とろみのあるルウに肉や野菜がごろごろしているのが見慣れた光景だ。対して、イタリアの煮込み料理は主従がはっきりしている。肉は明らかに主役らしく堂々と中心に。豆やキャベツは見た目も味も、脇役らしく肉を支えている感が強い。「イタリアの煮込みは、肉を食べるための料理。水分は必要最小限で、煮込みすぎは厳禁です。肉には必ず歯ごたえが求められる。煮込むときに塩を加えると、素材の水分が出るので極力加えません。塩豚、そして野菜と炒める生ハム、これらの素材の塩分を生かすのです。そうすると、凝縮感のある仕上がりになります」。

不思議だ。肉の歯ごたえは求めるけれど野菜はクタクタにするイタリア人と、肉は柔らかく、野菜の歯ごたえを重視する日本人。真逆の料理観が出るのが煮込みだ。

そしてこのイタリア式煮込みは、調理法的には蒸し煮に近いかもしれない。水分が少ない分、肉は素材から出た蒸気に当たり、旨味を増す。自身の水分を出し、凝縮とともに艶やかな面構えに変化していくのだ。見るからに食欲をそそるのが冬の煮込みの醍醐味だから、見るだけでワインが脳裏に浮かんだら、きっと大成功なはず。

文＝柴田香織 撮影＝邑口京一郎



堀川 亮さん（右）
田口聖子さん（左）

ほりかわ・りょう、たぐち・せいこ●堀川さんはオーナーであり、1階「フィオッキ」のシェフ。田口さんは2階の「ピティリアーノ」のシェフとして腕を振るう。



塩豚を一晩置く
肉を焼く
野菜を炒める
塩豚を2時間煮込む

計1日+150分で完成!

ワイルドさで唾液腺を刺激する佇まいも味の一部。肉塊は噛みしめるとスッと歯が入る硬さ。クタクタならではの野菜の風味と豆の滋味、豚の脂の旨味がそれぞれに口に入り、一体化の口福時を迎える。

材料（6人分）

【塩豚】
- 豚バラ肉(塊)
  … 1 kg(500gの塊 2 個)
- 塩＊ 1 …11g

白いんげん豆＊ 2 (一晩水で戻す)
…200g
黒キャベツ＊ 3 (十文字に切る)
…150g
玉ねぎ(粗みじん)…200g(¾個)
生ハム(粗みじん)…30g
にんにく(2等分にし、つぶす)
… 1片

【ハーブ】
- ローリエ(乾)… 2枚
- セージ(生)… 2枚
- ローズマリー(生)… 3～4枝

オリーブオイル…適量
白ワイン…50mℓ
水…400mℓ

＊1　豚肉の重量の1.1%を使用。
＊2　白いんげん豆(乾)100gを使用。
＊3　イタリア原産のキャベツ。手に入らない場合は普通のキャベツで代用可。

1 塩豚をつくって一晩置く

豚肉は軽く洗い、水気を拭く。全体に塩をふり、手で押さえてなじませる。豚肉の長辺中央にたこ糸を巻き、端から2㎝間隔にグルグルと巻きつける。バットにのせ、冷蔵庫で一晩置いて味をなじませる。同時に白いんげん豆を水につけ、一晩置く。

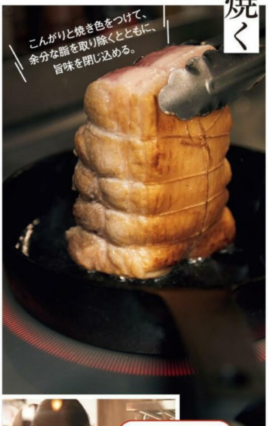




煮込んでいる間に形が崩れないように、たこ糸で巻く。

2 塩豚を焼く

フライパンに皮側を下にして塩豚を入れ、強火にかける。こんがりと焼き色がついたら、上下を返して焼きつける。すべての面にムラなく焼き色をつけ、バットに取り出す。



こんがりと焼き色をつけて、余分な脂を取り除くとともに、旨味を閉じ込める。



ここがPOINT

豚肉とキャベツと鍋

バラ肉は脂に旨味があるので、銘柄豚など脂が上質なものを選ぶと、コクがありながらも後味が軽やかに。脂身と赤身のバランスのいい肩ロースで代用も可。店ではトスカーナ州で有名な黒キャベツ(カーボロネロ)を使用。甘味が強く、栄養満点。鍋は、密閉性が高いほうろうや鉄鍋など、なるべく水分の蒸発を抑えられるものが好ましい。







煮込んでみた!

薩摩の健農豚のバラ肉、鍋はストウブで挑戦。煮込み時間約2時間のはずが、自分的にはかなり弱火にしたつもりでも、思った以上に水分がとぶのが早く、30分で肉は程よい歯ごたえ、凝縮感ある仕上がりに。即食べちゃいました。次回はさらに長時間頑張り、味に違いがあるかどうかを確認したい。

3 生ハムと野菜を炒める

厚手の鍋にオリーブオイルを鍋底を覆うくらい注ぎ、生ハム、玉ねぎ、にんにく、ハーブを加えて炒める。



生ハムはスープの要。香ばしさが立つまで炒め、旨味を引き出す。

4 水を注ぎ、豆を加える

玉ねぎが半透明になって、しんなりしてきたら、白ワインと水を注ぐ。**1**の白いんげん豆を水気をきって加え、全体を軽く混ぜ合わせる。





5 塩豚を2時間コトコト煮込む

黒キャベツを平らに並べ、**2**の塩豚を戻し入れる。スープが沸いたら弱火にし、蓋をして約2時間、コトコト煮込む。







こう食べて



一晩置くと、さらに味がしみる!

コトコト2時間煮込んだ豚肉は、すぐに食べてもおいしい! が、時間があれば一晩置くと、さらにスープが肉にしみ込み、しっかりした味わいに。盛りつけるときは、豚肉を取り出してたこ糸を外し、食べやすい大きさに切る。肉々しさを存分に味わうなら、ぜひ厚切りに。器にキャベツと豆を盛って肉をドーンとのせ、スープをたっぷりかける。合わせるワインは軽めの赤がお薦めだ。



03-3789-0017 東京都世田谷区祖師谷3-4-9 営11:30〜14:00(L.O.) 18:00〜21:00(L.O.) 休水曜 他に不定休あり ¥予算昼4000円〜 夜7000円〜 カード可 席16席 禁煙 駅小田急線「祖師ケ谷大蔵駅」より5分 ●2013年11月オープン。予約したほうが確実。



京都・五条

具っさんとこのタッカンマリ

直球勝負の澄んだ味

骨からホロリと外れる柔らかな鶏肉は、最小限の塩気で見事に旨味が引き出されている。九条ねぎはシャキシャキ感の残るうちでも、煮込んでスープを含んだところも味わい深い。タッカンマリ2600円。

最小限の材料で
丸鶏のピュアな
旨味を引き出します!



具 成文さん

クﾞ・ソンムン●京都市内の韓国料理店で腕を磨き、2016年に独立。釜山にルーツを持ち、当地伝統の豚骨スープ・テジクッパも看板メニューの一つ。お母さんと二人三脚の温かなムードも人気。

冷水につける
丸鶏を煮込む
温める
計80分で完成!



その名も〝鶏（タッ）一羽（ハンマリ）〟。丸鶏をドーンと一羽煮込んで楽しむ、韓国の鍋料理だ。「いわば韓国風水炊きですね」と語るのは、気さくな韓国料理処「具っさんとこ」店主・具成文さん。

水炊きと違うのは、にんにくとねぎを鶏と一緒に煮込むところ。このコンビが鶏のクセを消し、風味に深みを与えてくれる。火加減はグラグラ煮立つぐらい強火寄りの中火で。火が弱いと鶏の旨味がしっかり抽出できず、スープが白濁しない。「アクや脂はこまめに取ってください。雑味のない仕上がりになりますよ」と具さん。塩を加えるタイミングも肝要。落とし蓋のみで煮込むため、最初に塩をすると煮詰まって塩辛くなってしまう。〝煮込み終わってから塩〟の順を厳守すべし。

いよいよキッチンからテーブルへ。〝一羽〟の迫力もご馳走のうちなので、切り分ける前に丸ごと浅めの鍋に移し、卓上こんろにのせてお披露目といきたい。そして、ここで活躍するのがキッチンばさみ。鍋の中でジョキジョキ、大胆に鶏を解体する瞬間は、韓国料理ならではの楽しさだ。エキスを一滴も逃さない合理性にも感嘆させられる。

店では地野菜の九条ねぎのみでシンプルに仕上げるが、じゃがいもや白菜、トッポギ（餅）などを入れても美味だ。スープも一緒にたっぷりよそいたくなるところを、ちょっと我慢。なぜならタッカンマリの醍醐味は、〝後半戦〟にもあるからだ。なんといっても、丸鶏のスープ。旨味が半端ないのである。あらかた鍋の具を食べたら、インスタントラーメン（のびにくい韓国ラーメンがベスト）をそのまま投入。数分後には、わが家史上最高の鶏塩ラーメンが完成するはずだ。もちろん、好みでうどんやご飯でも。「鍋を最後まで味わい尽くすのは、韓国も日本も同じですね！」と具さんは笑う。

韓国では、風邪や疲れから体を守ってくれるといわれるタッカンマリ。この冬から鍋のスタメン入り、確定！

文＝本庄 彩　撮影＝エレファント・タカ

材料（2～3人分）

ひな丸鶏（中抜きしたもの）
…１羽（１kg弱）
にんにく…５～６片
長ねぎの青い部分（手で裂く）
…１本
塩…10g（好みで調整する）
九条ねぎ…２本
タテギ＊…適量

＊タテギの材料
（つくりやすい分量）とつくり方

コチュジャン…60g
おろしにんにく…小さじ１
醤油…小さじ２
砂糖…小さじ１
胡麻油…小さじ½
すべてをよく混ぜ合わせる。

1 丸鶏を30分冷水につけて洗う



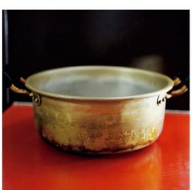
丸鶏はたっぷりの冷水に30分ほどつけ、汚れを浮かせる。指を中まで入れて流水でよく洗う。臭みのないスープのために、欠かせないひと手間だ。

2 グツグツ45分間煮る



煮込み用の鍋に丸鶏、にんにく、ねぎを入れ、鶏がかぶる程度の水を注いで強火にかける。沸騰したらアクを取り、強めの中火にする。クッキングシートで落とし蓋をし、鶏が水面から出ないように適宜水を足しつつ約45分煮込む。鶏に火が通ったら塩を加え、味を調える。







ここがPOINT

丸鶏と大鍋

丸鶏は通常、店頭に並んでいないが、精肉店やスーパーで注文すれば翌日に入ることが多い。「800g～1kgの若鶏、中抜きで」と頼んでみよう。煮込み用の鍋は、丸鶏がすっぽり入り、スープが対流する程度の余裕のあるサイズが理想的。鋳物でもステンレスでも、素材は問わない。ちなみに「具っさんとこ」では熱伝導率のいいアルミ鍋（直径36cm）を使用。

煮込んでみた!

鶏を縛る必要もなく、水から煮込むだけという手軽さにちょっと半信半疑だったが、立ち上るスープの香りがどんどん濃厚になって陶然。1kg超サイズでも、アクを取りつつ45分程度で十分に火が入った。仕上げの塩は、薄いかな？　ぐらいの量でも、タテギなどで味を調整できるし、卓上で火にかけるうちにちょうどいい加減に。



4 九条ねぎを加える

斜め切りにした九条ねぎを、鶏の周りにたっぷり加える。鍋をテーブルのこんろに移し、好みの加減になるまでねぎに火を通す。



3 小鍋に移して温める

卓上用の小さめの鍋に丸鶏をそっと移し、にんにく、ねぎを取り除いたスープを注ぐ。このとき、ザルなどでスープを漉すと、さらに澄んだ味わいに！



欠かせない名脇役！



こう食べて

甘辛のタテギで

しっかり煮込んだ丸鶏は、キッチンばさみで簡単にカットできる。手羽、ももを外し、胴は6等分ぐらいに切り分けると食べやすい。淡白な味わいにぴったりなのが、甘辛くコク深い合わせ調味料・タテギ。混ぜ合わせるだけでつくれる上、ゆで豚のタレやチゲなど幅広く使える。タテギ以外に、好みで酢醤油をつけたり、キムチと一緒に食べるのもお薦め。



☎075-744-1787　京都府京都市下京区富小路五条上ル本神明町406 営12:00～14:00(L.O.) 17:30～22:00(L.O.) 休木曜 ¥予算昼1000円～ 夜3000円程度～ カード不可 席20席 禁煙 交地下鉄烏丸線「五条駅」より5分　●2016年6月開店。昼は定食、夜は一品料理を展開。予約がベター。



東京・神田など
麺屋武蔵の

豚角煮と味玉

ぷるぷるでニクいやつ

左ページの基本の角煮をアレンジしたもの。見た感じは甘そうだが、実は複数のソースやスパイスがアクセントになっていて、後ひく工夫がなされている。詳しいレシピは35ページに掲載。

焦らずゆっくり。時間の分だけ柔らかくなります



代表　矢都木二郎さん（左）
麺師　杉山浩二さん（右）

やとぎ・じろう　すぎやま・こうじ●2013年に二代目に就任した矢都木さんは、「麺屋武蔵」全店舗の味の総監督を務める。杉山さんは各店主たちのアドバイザー。二人とも旨いものに目がない食道楽。

2時間肉を蒸す
じわじわと1時間煮込む
1時間、静かに置いておく
一晩、冷蔵庫でねかせる

計2日間で完成!

迫力が優しさを包み込んでいる、そんな佇まいの豚角煮。ぷるぷると揺れる脂と、しっとりはらりと柔らかい肉が交互に密着。しばし眺めてから、では、と箸を入れると、すーっと箸先が滑り落ちていく。

人気ラーメン店「麺屋武蔵」のトッピングにして、顔ともいえるこの角煮。店では当然、麺と一緒にいただくが、これを家でつくったら、白いご飯と角煮だけの濃密ランデブーも可能。しかも味玉も同じ煮汁でつくれるから、好きなだけつくってお代わり自由！

基本の角煮（写真下）の材料を見ると、豚バラ塊肉とねぎ、生姜、酒だけ。なんてシンプル。基本のタレも、ほぼ家にある調味料でできる。寒い冬、家にいる時間も長くなるし、これはつくるしかないでしょう。

代表の矢都木（やとぎ）二郎さんにコツを伺うと、「しっかり時間をかける、それだけです。1時間ならきちんと1時間。ちゃんと理由があるので、勝手に端折（はしょ）ってはいけません。それさえ守れば簡単です」。おお、勇気がわいてくる。具体的なつくり方を再現してくれた麺師の杉山浩二さんからは、さらに細かいアドバイス。「蒸したての豚バラ肉は崩れやすいので、箸で掴むよりトングやフライ返しのほうが安全。肉をタレで煮るときは、肉が常にタレにつかっているように時々タレを足してあげて。乾燥は禁物です。煮る鍋は、肉がぎりぎり入るぐらいのほうが、タレにしっかり浸せる。味玉を漬けるときも同じで、ひたひたになる容器のサイズ感が大事です」。

「麺屋武蔵」は15店舗がそれぞれ個性の違うラーメンを出している。それは角煮も同じで表面を炙って蒲焼き風にしたり、胡椒たっぷりスパイシーだったり。右ページのものは秋葉原店の角煮で、ぷるぷる、つやつやの中華風。ぜひ、トライしてください。

文＝馬田草織　撮影＝伊藤菜々子



基本の角煮。豚の三枚肉は、しっかり蒸すと脂が締まり、味ののりも良くなる。時間をかけて味をしみ込ませた肉の柔らかさは、口の中で魔法のように消えるほど。御徒町店のレギュラーメニュー。

材料（6人分）
豚バラ肉（三枚肉）…約800ｇの塊を２個
（一個は基本の角煮、もう一個はアレンジ用）
ねぎの青い部分、生姜、酒…各適量

タレの材料

濃口醤油…450mℓ
昆布だし＊…750mℓ
酒…60mℓ
味醂…60mℓ
三温糖…330ｇ

タレのつくり方

すべての材料を鍋に入れ、混ぜ合わせた後、火にかけて沸騰したら火を止める。砂糖が溶けたらOK。

＊昆布だしのつくり方
鍋に水800mℓと昆布９ｇを浸して１時間置く。火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、沸いたら完成。

1 豚バラ肉を2時間蒸す




バットなどに豚肉を置き、ねぎの青い部分と生姜の薄切りをのせ、肉の表面がしっとりするぐらい酒をふりかけて、大きめの蒸し器で２時間蒸す。

2 1時間煮込み、1時間置く。



蒸し上がった肉を鍋に入れ、用意したタレを加えて、沸騰したら弱火にする。落とし蓋をして表面が静かに揺れる程度の温度でコトコト１時間煮る。その後、火を止めそのまま１時間置く。

3 冷蔵庫で一晩ねかせる



肉を引き上げて粗熱を取り、ラップにくるんで冷蔵庫で一晩ねかせる。味がしっかりしみ込み、切りやすくなる。食べる前に60〜70℃で30分湯煎する。




ここがPOINT

豚バラ肉（三枚肉）とステンレス鍋

角煮の醍醐味はなんといっても脂身。赤身と適度な層になっている、バランスの良い三枚肉の塊を選ぶこと。大きな塊ほど、肉汁がタレにたっぷり移るので仕上がりの味が深まる。店の鍋はステンレスの寸胴。アルミだと、塩分による腐食で鍋の劣化が早いため。家庭ならアルミ製の雪平鍋でもOK。

煮込んでみた！

この角煮はとても始末が良いレシピです。以前、角煮をつくったときには、余った大量の煮汁は捨てるしかなかったのですが、この角煮を煮込んだタレは、アレンジメニューや味玉をつくるのにも使うことができ、つくり終わるといい感じに消費できます。２日間かけてゆっくりつくって、無駄がない。気持ちがいい本気の煮込みです。

残ったタレも活用!

武蔵の味玉をつくろう!

武蔵でおなじみの味玉も、家庭で再現してほしい。
角煮を煮た後のタレでつくった味玉は、ラーメンでもご飯でも、
そのまま酒のつまみにもなる不動の人気者。
ゆでる時間とタレに漬けるときの漬かり具合がポイント。



1

常温に戻した卵6個（MSサイズ）を用意し、殻をむきやすくするために、針で底に穴をあける。水から強火で6分20秒ゆでる。



2

ゆで上がったらすぐに氷水に取り、殻にひびを入れて殻をむく。容器に卵を入れ、基本の角煮をつくったタレと昆布だしを1対1で割ったものでひたひたにする。キッチンペーパーで落とし蓋をして一晩漬け込む。



こう食べて



アレンジでもっと旨くなる

基本の角煮をアレンジした「秋葉原 麺屋武蔵 武仁（ぶじん）」の巨大な角煮〝武仁肉〟。ぷるぷる度と中華度を増したこの角煮にもぜひチャレンジしてほしい。リコリスが手に入らない場合は、シナモンや八角でもOK。

材料（3人分）

基本の角煮…800g

A
- 角煮を煮たタレ…1ℓ
- 昆布だし…1.2ℓ
- オイスターソース…80mℓ
- 中濃ソース…60mℓ
- リコリス…5g
- クローブ…10粒

B
- 玉ねぎ（みじん切り）…100g
- にんにく（みじん切り）…20g
- 米油…適量
- 水溶き片栗粉…適量
- 粗挽き黒胡椒…5g

つくり方

1. 基本の角煮を3等分にして、脂面をフライパンで炙る。
2. Aを鍋に入れ、沸騰したら弱火にして10分煮出す。その後、60〜70℃に冷まし、1を入れて30分コトコト煮こむ。
3. 2からタレ500mℓを取り分ける。Bの玉ねぎ、にんにくを米油でしんなりするまで炒め、取り分けたタレを入れて、温める。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみづけして黒胡椒をふる。
4. 2の角煮の上に、3をかけて完成。



03-3256-3634「神田 麺屋武蔵 神山」 東京都千代田区内神田3-8-7 営11:00〜22:30(L.O.) 土日祝は〜22:00(L.O.) 休無休 ¥予算1000円 カード不可 席17席 禁煙 駅JR・東京メトロ「神田駅」より1分 ●1996年創業。つけ麺900円（税込）。神田店の角煮は蒲焼きスタイルで焼豚風。

東京・代官山

洋食KUCHIBUEの ボルシチ



野菜は炒めて汗をかかせると味が深まります



坂田阿希子さん

さかた・あきこ●料理研究家のアシスタントを経て、フランス料理店、フランス菓子店で経験を積み、独立。料理教室を主宰しつつ、2019年に満を持して「洋食KUCHIBUE」をオープン。

いい意味でだまされた。派手な深紅色から察するにこってりした味かと思えば、否。ナチュラルワインのようにじんわり体にしみ込む優しい味わいのボルシチだったのだ。

坂田阿希子さんがこの味のルーツに出会ったのは20年以上前。「あまりのおいしさにワナワナした！」というロシア人シェフ直伝のレシピをベースに改良を重ね、以来つくり続けてきたロングセラーである。一昨年、料理研究家として培った腕を武器に開いた自店「洋食KUCHIBUE」。そこで提供する少数精鋭のメニューに迷わず抜擢した



大地の滋味が詰まってる

牛すね肉を60〜90分煮る
野菜を炒めて、蒸し煮にする
スープで30〜40分煮込む

計**150**分で完成!

牛すね肉はほろっと崩れ、野菜はくったり。生のビーツのほっくりした味が広がる滋養のあるおいしさで、胃にも優しい。澄んだスープにサワークリームの酸味を合わせると筋の通った味になる。

お気に入りで、冬一番のご馳走でもあるという。心して教わった。

ボルシチはウクライナやロシアの郷土料理。深紅色のビーツが欠かせないが、味の土台となるのは肉だ。使う肉に決まりはないが、坂田さんは声を大にして言う。「絶対に牛すね肉！」だと。

「ボルシチは肉のだしで煮込む具だくさんスープだから、だしがたっぷり出る牛すね肉が最適なんです」

ちまたでは肉と野菜を一緒に煮るレシピをよく見るが、徹底的においしさを追い求めた坂田さんの工程は独特。肉と野菜の二部構成で調理するのである。肉の部は、牛すね肉をほろほろになるまで煮つつだしをとる。野菜の部はまず、大量の材料をひたすらせん切りにする。一口でいろんな野菜が味わえ、口当たり柔らかに仕上がるからだ。そして炒めた後、蓋をして蒸し煮にするのがコツ。味に差が出るという。

「鍋の中をサウナ状態にして、野菜に一層汗をかかせるんです。素材の味が前面に出て、うんと深みが増します」

クライマックスはスープで野菜を煮込み、肉は仕上げに加え温めるだけにとどめる。その心は「肉に旨味を残して、肉自体の味を楽しみたいから」。

ビーツの土っぽい香りと甘味、肉と野菜が渾然一体となった滋味は続けて食べても飽きない。いいぞ、ボルシチ。

文＝安井洋子　撮影＝安彦幸枝



材料（6~7人分）

牛すね肉…800g
ビーツ＊…小３個(600g)
にんじん…１本
キャベツ…½個
玉ねぎ…１個
セロリ…１本
トマト…２個
にんにく…２片
バター…60g
塩、胡椒…各適量
【仕上げ】
サワークリーム、
　ディル…各適量
水…２ℓ

＊生が望ましいが、缶詰(固形物250g入り)２缶で代用可。

1 牛すね肉を60~90分煮る

塊の牛すね肉の場合は厚さ３㎝に切る。鍋に、肉と分量の水を入れて強火にかける。沸いたらアクを取り、蓋はせずに弱火で１時間～１時間半、肉が柔らかくなるまで煮る。煮えた肉をバットに移し、粗熱が取れたら手で粗くほぐす。





牛すね肉の煮汁は後でスープとして使うので、キッチンペーパーを敷いたザルで漉し、水適量を補って２ℓにする。

2 野菜を太めのせん切りにする

ビーツは皮をむいて、芋けんぴくらいの太めのせん切りにする。にんじん、キャベツも太めのせん切りに。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、セロリは斜め薄切り、トマトはざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。









ここがPOINT
厚手の大鍋とビーツ

大量の野菜を炒めやすく、野菜にゆっくり火を入れながら汗をかかせられるよう、鍋は大きくて厚手のものが理想だ。ここでは直径28㎝のストウブを使った。赤かぶに似たビーツはボルシチに必須の西洋野菜。スーパーでの主流は缶詰やパック入りの水煮だが、最近は生も出回るようになった。通販もある。鮮やかな色や土っぽい特有の香りは生ならでは。ぜひ生で入手を！

煮込んでみた！

大量の野菜が入る手持ちの大鍋は薄手だったが、「薄い鍋なら野菜の水分が蒸発しないよう弱火でじっくり炒めてね」という坂田さんの助言に従って挑戦。すね肉は1時間煮たところでだしは十分とれていたと思うが、肉の柔らかさが微妙だったのでさらに30分煮たらほろほろに。難しい点は一切なし。店の味に近い仕上がりで大満足。

3 野菜を炒め、蒸し煮にする

鍋にバターを中火で熱し、にんにくを入れる。香りが立ったら、玉ねぎ、セロリを炒め、塩ふたつまみを加える。にんじん、キャベツを入れて炒め、塩ふたつまみを足す。くったりしたらビーツ、トマトを加えて混ぜ、塩ひとつまみを足す。ごく弱火にし、蓋をして15分蒸し煮にする。







野菜を入れるごとに塩をふるのは、野菜に汗をかかせる意味もある。鍋底に水が見える程度が目安。ビーツとトマトを加え、全体が淡い赤色に染まったら蒸し煮に。

4 スープを戻し、30〜40分煮る

1のスープを注ぎ、ビーツが柔らかくなるまで、蓋をして弱火で30〜40分煮る。



5 肉を入れて温める

ビーツが柔らかくなったら、肉を加え、温まるまで5分ほど煮る。塩小さじ2程度、胡椒少々を加えて味を調える。器に盛り、仕上げにサワークリーム、ディルを添える。





こう食べて



ボルシチには〝ご飯〟です!

「パンもいいけどボルシチにはご飯!」と坂田さん。イチ押しは、店でもボルシチに合わせて提供している雑穀米だ。坂田さんは赤米や小豆がミックスされた雑穀を白米に混ぜて炊いている。「赤米や小豆と、ビーツには共通点があり、いずれもポリフェノールを含んでいて、香りの傾向も似ているのですごく合うんです」。その言葉通り、一緒に食べると香りの層に厚みが増しておいしさに拍車がかかる。斬新かつ抜群の組み合わせだ。



☎03-5422-3028 東京都渋谷区猿楽町29-10 ヒルサイドテラスC棟15号 営11:30〜15:00(L.O.) 18:00〜19:30(L.O.) 休月〜木曜 最終週の金・土・日曜 ¥予算5000円〜 カード可 席17席 禁煙 駅東急東横線「代官山駅」より4分 ●ボルシチはご飯付きで2800円。メニューは日替わり。要予約。



あくまでもさりげない。料亭の温かなもてなし

一流料亭の細やかな心配り ―つきじ治作―

伝統の味を守り続ける名物の〝水炊き〟は、専任の仲居がそれぞれの個室で丁寧に取り分けてくれる。一流料亭ならではの行き届いたサービスに特別な時間を実感する。

文＝田代いたる　撮影＝大谷次郎　デザイン＝根岸良介（omodaka）

昭和6年に創業、長い歴史を刻む「つきじ治作」は日本を代表する料亭だ。三菱財閥・岩崎家の別邸だった敷地は約800坪、日本庭園を取り囲む建物には趣の異なる19の個室を配しており、およそ都心にあるとは思えない静けさに包まれている。

不変の味を代々継承してきた名物の"水炊き"は、白濁した濃厚なスープがどこまでも滋味深い。四季の移ろいを映す会席料理も繊細で、器ともども非日常を演出する。もちろん、もてなしも一流。つかず離れずの心地よさは数多のVIPをもてなすことで育まれてきた成果で、玄関のお迎えに始まり、水炊きの調理まで専任の仲居が担当。空間と設え、料理とサービス、すべてにおいて日本文化の粋を実感する最上のホスピタリティーに満ちている。

名実ともに風格漂う老舗料亭は、敷居が高いと思われがちだが、実際は誰でも大歓迎。家族の祝い事や記念日など、カジュアルなシーンでの利用も多いそうで、用途や予算を伝えれば柔軟に対応してくれる。どんなゲストにもきめ細やかに接する姿勢は、たとえば、館内に喫煙ルームをさりげなく設けた点からも見て取れる。要望をしっかりと聞き、その上で最善を尽くす。その包容力こそ、一流の証なのだろう。

もてなしの粋を感じ、伝統と情緒を味わう





上／おまかせコースより、季節のお造里の例。予算の目安は2名で1人2万3000円〜、4名1人1万8000円〜。左／水炊きの具材は阿波尾鶏（あわおどり）のもも肉と北海道産の玉ねぎだけ。何を食べさせたいかを明確にしている。

歴史感じる建築美に多彩な設えが調和する







右／「りんどう」は床の間に縁側も備わる純和風の一室で、時代物の鶴と松の欄間が見事。上右：廊下をたおやかに歩く仲居の後ろ姿にも風情が感じられる。上左／二面で池と接する「五月」。曲げわっぱのランプシェードも美しい。

あらゆるゲストのニーズにも対応



一流料亭としてあらゆる要望にしっかり応えるべく、吸う人にも吸わない人にも配慮した喫煙ルームを設置。



つきじ治作

東京都中央区明石町14-19 ☎03-3541-2391 ㊐17:00〜20:00(L.O.) 日祝は11:00〜16:00(L.O.) ㊡無休

●明治時代の建物も残る日本有数の料亭。庭園の池を優雅に泳ぐ約150匹の錦鯉も壮観で多くのゲストから愛されている。



東京・上町
蕎麦 シカモアの

大根と牛ほほ肉の白味噌仕立て

つゆまでが主役！

しみじみおいしい冬の大根は、柔らかな甘さ。大根とゼラチン質たっぷりの牛ほほ肉をまとめるのは、蕎麦つゆと白味噌。日本酒の合いの手に煮汁を啜れば、じわぁ、と胃の腑にしみわたり、ああ、幸せ。





大根と牛肉はそれぞれ
別に煮込むことで、
食感や香りを生かします



小川 亮さん

おがわ・りょう●新潟県生まれ。音楽業界に長らく勤めた後、蕎麦職人へと転身した。大の日本酒好きで、8年前のオープン時には用紙1枚だった酒肴のメニューは、どんどん増えて今は4枚に。

ちびりちびりと日本酒を呑み、品書きを眺めつつ想像していたのは、くったりと煮えて渾然一体となった牛肉と大根。果たして、目の前に現れたのは、意外やすっきりと端正な姿の煮込み料理だった。

透き通る肌のふろふき大根は、優しい甘さと瑞々しさをたたえ、そこに寄り添う、見るからにゼラチン質プリプリの牛ほほ肉は、赤身肉の旨味がギュッと詰まって食べごたえあり。大ぶりの器に張られた煮汁はさらりとしていて、ふくよかな白味噌の風味とともに、ふわぁと柚子の香気が立ち上る。

「おでんをイメージしつつ、大根にも、赤身肉にもよく合う白味噌仕立てにしました。寒い時季にたっぷりの汁で温まりつつ、日本酒も進むように」と、主人の小川亮さん。

そう、「シカモア」は人気の蕎麦屋でありながら、品書きにはひねりの利いた酒肴がずらりと並び、誘惑に負けてなかなか蕎麦にたどり着けない店である。この煮込みも、煮汁だけで延々と杯を重ねられるキケンな一皿。そのつくり方は、余分を削ぎ落としたビジュアル同様、すっきりとシンプルな手順で仕上げられるものだった。

牛ほほ肉は塊のまま3時間ほど煮込み、薄く下味をつける。時間に余裕があれば、ここまでは食べる前日に作業して、冷蔵庫で冷やしておくと、下味もなじんで包丁で切りやすい。大根は、面取りなどの下処理をして、味つけなしのふろふき大根に。

この二つをまとめるのが、蕎麦つゆと白味噌だ。かけ蕎麦のつゆで牛肉を温め、白味噌を溶いたら、大根を盛った器へ注ぎ入れる。別々に仕込み、食べる直前に合わせることで、素材の食感と白味噌の香りが生きた、さらりと上品な煮込みが完成する。

牛肉と大根の量はお好みで。おかずにもなるし、冷え込む晩は熱々を燗酒と。飲みすぎにはくれぐれも注意です。

文＝鹿野真砂美　撮影＝工藤睦子

牛肉を3時間半煮込む
大根を煮る
味噌を溶き、仕上げる
計4時間で完成!

1 牛肉を3時間半、煮込む

鍋に牛ほほ肉と、かぶる程度の水を入れて強火にかける。沸いたらアクを除きながら、フツフツ沸く火加減で3時間ほど煮る。水分が減ったら足して、かぶるくらいの水分量をキープ。肉が柔らかくなったら、塩と醤油で調味し、さらに30分煮る。



飲んでみて
「薄味でおいしい」くらいに



2 ふろふき大根をつくる

大根は輪切りにして厚めに皮をむき、昆布とともに鍋に入れる。かぶる程度の水を注いで強火にかけ、沸騰したら中火にし、串がスッと通るまで20〜30分煮てふろふき大根にする。







大根の厚さは3cm程度。皮をむいてから面取りをし、片面のみ、十字に隠し包丁を入れておく。

材料（5人分）

牛ほほ肉(塊)…500g
藻塩…適量
うす口醤油…適量
大根…½本
昆布…15cm

【仕上げ用（1〜2人分）】
牛ほほ肉の煮込み…100g
ふろふき大根… 2個
蕎麦つゆ＊…180mℓ
白味噌…約20g
三つ葉、柚子の皮…各適量

＊蕎麦つゆのつくり方

「シカモア」では、鰹節と昆布でとっただしに、かけ蕎麦用の〝かえし〟を加え、かけ蕎麦のつゆの濃さ（塩分濃度5％）に調えたものを使用。市販の麺つゆでも代用可。

〝かえし〟からつくる場合の割合は、味醂2：白ざら糖（上双糖）1：うす口醤油12。鍋に味醂と白ざら糖を入れて火にかけて溶かし、火を止めてからうす口醤油を加え、冷めたら完成。冷暗所で保存し、使う前に適宜、鰹節と昆布のだしと合わせる。





ここがPOINT

牛ほほ肉とやっとこ鍋

「牛すじなど、いろいろな肉を試してきて、牛ほほ肉に落ち着きました」。店ではオーストラリア産を使用。精肉店に注文するか、通販なら和牛のほほ肉も入手しやすい。鍋はアルミ製のやっとこ鍋を愛用。持ち手のない雪平鍋は、たくさんの鍋を火にかけるプロの厨房で取り回しやすく、重宝する。

煮込んでみた！

晩ご飯のメインとして、牛肉も大根もたっぷりめで仕上げてみました。市販の麺つゆが甘めだったので薄めに割って、白味噌で最終的な味を調整したら、ばっちり上出来！　牛肉はいったん冷やすほうが断然、扱いやすいです。そして、かんずりはマスト！　辛味だけでない、旨味と風味が白味噌にぴったりで、お酒を飲み過ぎました。

3 蕎麦つゆと牛肉を温める

1の牛肉から人数分の量（1人は100g）を切り分け、さらに一口大に切る。小鍋に蕎麦つゆを入れて中火にかけ、牛肉を加えて温める。

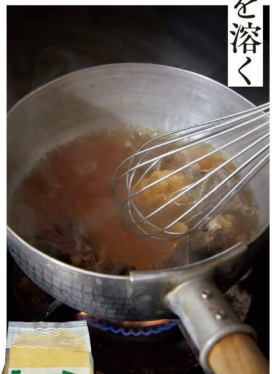




肉は熱々の状態で切ると崩れやすいので、できれば一度冷やしたほうが切りやすい。ぷるぷるの煮こごり状になった牛肉の煮汁は、ここでは使わないが、捨てずに野菜などを加えてスープとして楽しもう。

4 白味噌を溶く

牛肉が温まったら、白味噌を加えて泡立て器などで手早く溶き混ぜ、沸かさずに火を止める。白味噌によって塩分や甘さが変わるので、味をみながら量を加減すること。





店では、優しい甘味の広島の「新庄みそ」を使用

5 大根と合わせ、仕上げる

器に熱々のふろふき大根と温めた牛肉を盛り、白味噌を溶いた蕎麦つゆを注ぐ。三つ葉をのせ、すりおろした柚子の皮をふって完成。





こう食べて

雪国の香辛料「かんずり」でキリッと

別皿で添えられるのが、小川さんの故郷、新潟の香辛料、かんずり。塩漬けの唐辛子を雪上でさらし、柚子と米麹、塩を合わせて発酵、熟成させる。店では吟醸生かんずり6年仕込みを使用。「まろやかで深みがあって、単体でもつまみになります」。牛肉や大根につけたり、煮汁に溶かして食べると、味が引き締まる。



☎03-6413-5653　東京都世田谷区世田谷3-3-1 地下1階 営17:00〜23:00（L.O.） 休月曜 第1・3火曜 ¥予算4000円 カード可 席カウンター6席、テーブル12席 禁煙 最東急世田谷線「上町駅」より2分　●牛ほほ肉とふろふき大根の白味噌仕立て1100円。蕎麦はせいろ750円〜。予約が確実。

羊のスパイス煮込み

東京・中野 松㐂（まつき）の

妖艶な香りと軽やかさ



肉のおいしさを
ダイレクトに味わうために
あえて水で煮込みます！

羊肉を30分マリネする

肉と野菜を炒める

1時間煮込む

計**1**時間**40**分で完成！



藤澤進大郎さん、**侑子**さん

ふじさわ・しんたろう、ゆうこ●神楽坂「ピコック」、代々木上原「ル・キャバレ」で、それぞれシェフを務めた後、2017年1月に夫婦で店をオープン。スープ・オ・ピストゥ、ブランケット・ド・ヴォーなど、煮込みのスペシャリテが多くメニューに並ぶ。

ふつ、ふつ、ふつ。羊肉とスパイスの溶け合う香りが、こぼれ出し、漂い、広がる。これこれ。ゆったり大らかで、少し猥雑な、好きな人には堪えられない、この匂い。食欲中枢が揺さぶられる。南仏ニースのレストランで働いた経験をもつシェフの藤澤さん夫妻にとっては、フランスの思い出を呼び覚ます味でもあるという。

「フランスの冬の煮込みは、ホワイトシチューのようなブランケットが定番だけど、これはもっと気軽に、さくっとつくれる感じ。レストランの電気工事に来たアラブ系のおじちゃんが、昼ご飯に鍋ごと持ってきたり（笑）。カレーに近い感覚なのかもしれませんね」

おっしゃるとおり、見た目に華やかなご馳走感に比して、レシピは拍子抜けするほど簡潔だ。一つの鍋で焼き、炒め、煮込むこと1時間。ソースはさらりと軽く、ラムの主張も野菜ごとの個性も清々しく立っている。香り複雑にして、風合いは凛と潔し。

「煮込み料理のおいしさは、複数の材料の重なりから生まれる奥行きと滋味深さ。でも素材単体のキャラクターがしっかり味わえるほうが食べて楽しいし、満足度も高い。フランスで食べたこの料理が、まさにそうでした」

気を抜くと、味の重い〝ごった煮〟になる。野暮と洗練を分けるポイントは、〝欲張りすぎない〟こと。煮込みの水加減は余裕をもたせ、鍋の深さ半分ほどを目安に。満タンに材料を仕込むと熱が対流せず、煮くずれしやすい。

だしも余計なものを足さず、水のみで。胃の腑にしみわたるこのコクが、スープなしで生まれるとは衝撃だ。

「牛骨や鶏ガラのブイヨンでつくっていた時期もあったけれど、肉と野菜の旨味だけで十分」と藤澤さん。むしろ水だけのほうが羊肉の野趣がクリアに引き出せるし、クスクスとなじみのよいシャバシャバ感も出て一石二鳥。ワイン片手に、鼻歌交じりでつくれそうな軽やかさは、やみつきになりそうだ。

文＝堀越典子　撮影＝宮濱祐美子



つくって一晩置き、味がよくしみた翌日は一層美味。



肉がドーン！　旬の根菜もゴロゴロ。鼻腔を直撃するスパイスの香りにテンションもMAX。スープを吸ったクスクスの歯ざわりが舌に心地よく、スプーンが止まらないおいしさ。野菜を替えてフルシーズン楽しめる。

1 羊肉にスパイスをまぶし、30分置く



羊肉は５㎝角に切り、塩２ｇをふり、もみ込む。スパイスをよく混ぜ、半量を加えてもみ込み、約30分置く。玉ねぎは繊維に垂直に幅７㎜のいちょう形に切る。パプリカは縦に幅２㎝に切る。ほかの野菜は一口大に切る。

2 肉の表面に焼き色をつける



鍋にオリーブオイルを、鍋底を覆うくらい注ぎ、強火にかける。十分に温まったら肉を重ならないように並べ入れ、表面をムラなく焼きつける。しっかり焼き色がついたら、取り出す。

3 肉汁で香味野菜を炒める



2の鍋に玉ねぎ、パプリカ、生姜、にんにくを入れて炒め、クミンシード、塩４ｇを加えて混ぜる。やや強めの中火で野菜の水分と旨味を引き出す。全体に油が回ったら蓋をして弱火にし、蒸し焼きにする。

材料（8人分）

羊肩ロース…800g

【スパイス】
- ラス・エル・ハヌート＊１…10g
- エルブ・ド・プロヴァンス＊２…５g
- パプリカパウダー…５g

玉ねぎ…150g（¾個）
パプリカ（赤）…300g（２個）
生姜（すりおろす）…40g
にんにく（すりおろす）…20g
クミンシード…10g
大根（白色と紅しぐれの２種）…300g
冬瓜…300g
にんじん…300g（１本）
白ワイン…100㎖
トマトの水煮（缶詰・ホール）…200g
水…1.4ℓ
ひよこ豆の水煮（缶詰）…50g
オリーブオイル、塩…各適量

【付け合わせ】
クスクス（49ページ参照）…適量
アリッサ…適量
パクチー（ざく切り）…適量

＊１　チュニジアのミックススパイス。羊料理やクスクス用のソースなどに使われる。
＊２　フランス・プロヴァンス地方のハーブミックス。

ここがPOINT









羊の肩肉とスパイスとストウブの鍋

羊肉は肉質が柔らかく、クセの少ないオーストラリア産ラム肉を使用。「よく動かしている部位ほど、煮込んだときに味が出る」ため、ももやロースより肩肉を推奨。店ではスパイス３種を混ぜ合わせているが、クスクス用のスパイスミックス（クスクスオリエンタルなど）を使用してもOK。マリネと炒め用に半量ずつ分けて加えると、香りがよりくっきりと鮮烈に立つ。煮込み用の鍋はストウブをフル活用。今回使用したのは直径26㎝のもの。熱がムラなく対流できる大きめのサイズが向いている。

煮込んでみた！

ストウブは持っておらず、似たタイプのほうろう鍋で調理。材料はラス・エル・ハヌートが手に入らず、ストックしていたターメリック、コリアンダー、フェンネルなどのスパイスを適当に混ぜて。と、代用を重ねたにもかかわらず、「自分、天才!?」と錯覚しそうな仕上がりに。クスクスはぜひ細粒タイプを。食感が断然違います。



4 スパイスで香りをつける

玉ねぎが半透明になり、木ベラで押してつぶせるくらいの柔らかさになったら、**1**の残りのスパイスを加える。鍋底の焦げ目を野菜でこそげ取るように混ぜる。



5 肉を戻し入れて炒める

2の肉を戻し入れて混ぜ、白ワインを３回に分けて加える。その都度鍋底の焦げをこそげ取りながら炒める。数回に分けることで、ワインと肉がより緻密にからみ、凝縮した旨味が生まれる。



6 水を注ぎ、野菜を加える

全体がなじんだらホールトマトをザルで漉して加え、水を注ぐ。**1**の一口大に切った野菜を加え、塩６ｇをふる。強火にして沸かし、アクが出たら取る。味をみて、薄い塩味と旨味を感じるくらいでOK。





7 蓋をして1時間煮込む

蓋をして約１時間煮込む。火加減は弱めの中火をキープ。煮込みすぎるとグズグズに煮くずれ、肉の味も抜けるので注意。仕上げにひよこ豆を加え、温まったら器に盛る。

こう食べて







細かめのクスクスとアリッサがよく合う

エスニックな風味の羊煮込みとくれば、付け合わせは断然ライスよりクスクス。細粒のほうがサラッとしたスープになじみ、口当たりがよい。スパイシーなチリペースト〝アリッサ〟をつけると、華麗なる味変が！　市販品ならバルニエールの瓶入りが風味よく、お薦めだ。

クスクスの材料とつくり方

1. ボウルにクスクス400ｇと塩ふたつまみを入れ、熱湯400㎖をボウルの肌から注ぐ。軽く混ぜて、ラップをして約10分置く。
2. 手やフォークで細かくほぐし、バター35ｇをちぎってのせ、オリーブオイル大さじ１を回しかける。軽く混ぜて完成。



☎070-3274-3730　東京都中野区中野2-23-3　営18:30～24:00(閉店)　営業時間変動あり　休不定休　¥コース6800円　カード可　席カウンター16席(テラス席あり)　禁煙　交JR・東京メトロ「中野駅」より2分　●2017年1月開店。グラスワイン1000円～、ボトルワイン6000円～。



東京・四ツ谷

北島亭の まかない コック・オ・ヴァン

コック・オ・ヴァン（鶏の赤ワイン煮）は、フランスの代表的な煮込み。家庭料理だから、レストラン「北島亭」のメニューに載ることはないが、北島素幸シェフ自身が無性に食べたくなるときがあるという。でも、「こういう料理が食べられるところがない」、と少し寂しそうだ。ならば理想のコック・オ・ヴァンをつくってみよう！　という話になった。

店のオープンから30年。ずっと変わらず、トラディショナルなフランス料理を伝え続けてくれる「北島亭」は、見えないところでレシピを進化させてきた。料理人歴50年以上となっても北島シェフが立ち止まることはない。常に常識を疑い、既成概念を取っ払いながら、料理と向き合っている。

たとえば、名物料理の一つ、〝和牛ほほ肉の赤ワイン煮〟。以前は基本にのっとり、牛肉を赤ワインで一晩マリネしていたが、今はそれをしていない。「大量にワインを使うとお客様の価格に跳ね返る」と、初めは経済的観点から、従来のやり方を疑った。そして「マリネなし」のほうが、肉の味をより堪能できることが決め手となり、確信をもってレシピを見直した。

コック・オ・ヴァンもしかり。ワインでマリネをしない。代わりに丸鶏に塩をして鶏の旨味を引き出してから、ワインではなく、「水」で煮る。ワインは、鶏の旨味がしみ出した煮汁に加えて、とことん煮詰めてソースにするのだ。「Ça sent bon!（いい香り！）」と満足げなフランス語が飛び出した。

「ああ、やっぱりこういう料理はおいしいねぇ」

今回のレシピは、野菜も鶏の骨も最後まで取り除かないけれど、

「家庭料理だからそれでいいんだよ。旨くて楽しけりゃ、それが一番！」

食べるうちにフランス時代を思い出し、若いスタッフにも食べさせたいという気持ちがわき上がってきたようだ。

「よし、まかないですぐにつくろう！」

われわれも、早速チャレンジだ！

文＝加藤郷子　撮影＝日置武晴



鶏肉も、ワインも香る

coq＝雄鶏、vin＝ワインの文字通り、鶏肉の赤ワイン煮。旨味たっぷりのソースをヌイユ(パスタ)にからめて食べるのも楽しい、素朴な家庭料理だ。北島式の煮込み時間はたった30〜40分。大量のワインも、前日のマリネも必要ない。なぜ？　の答えは次ページへ。

ワインはジャブジャブ
使えばいいって
もんじゃないのよ

北島素幸さん

きたじま・もとゆき●1951年生まれ。高校を卒業後「ロイヤル」に入社し、料理人としてのスタートをきる。25歳で東京へ。翌年に渡仏。6年半、各地の名店で研鑽を積む。39歳で「北島亭」をオープン。

丸鶏に塩をして2時間置く
鶏をさばく
肉を焼く
鍋に移して水で煮る
ワインを入れる
ソースをからめる

計3時間で完成!

材料（4人分）

丸鶏（中抜きしたもの）
　… 1羽（約1.5kg）
塩…適量
【香味野菜】
　玉ねぎ…¼個
　にんじん…¼本
　セロリ…⅓本
　にんにく… 4片
赤ワイン…½～⅔本
トマト（一口大に切る）… 1個
トマトペースト…大さじ1
粗挽き黒胡椒…適量
小麦粉、牛脂…各適量
【付け合わせ】
　平打ちパスタ、
　　バター…各適宜

1 丸鶏をさばく

鶏肉は、骨付きのまま煮ることで肉が縮みにくくなり、骨からだしが出て、ソースの旨味が増す。活躍するのは、キッチンばさみ。丸鶏をさばくハードルが下がる。



2 香味野菜を準備する

玉ねぎ、にんじん、セロリは、1.5㎝角に切る。にんにくは薄皮ごとつぶす。まな板をのせて体重をかけるとまとめて押しつぶせる。



3 塩をふり、粉をはたく

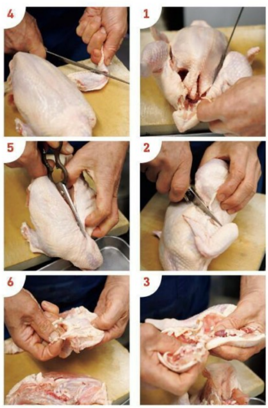
鶏肉の両面に塩をふる。下味と合わせて、海水程度に強めに味を決めるつもりでしっかりと。鶏肉の両面に小麦粉をまぶし、余分な粉ははたき落とす。粉はソースのとろみづけになる。





鶏肉から落ちた塩や粉には、鶏の旨味がついている。香味野菜にまぶしつけて残さず使う。

上手なさばき方



1 鶏の腹を上にして置き、後ろ足の付け根に沿って包丁を入れる。
2 裏返して包丁で背側にも切り目を入れる。
3 足を背側に折ると関節がはずれるので、手で切り離す。ぼんじりも切り取る。血の塊があれば取り除く。
4 手羽端（手羽先の先側）と手羽中を、関節で切り離す。
5 尻から頭のほうに向けてキッチンばさみで背を切り開き、包丁で力を入れて背ごと左右に切り離す。
6 脂肪は取り除き、細かく叩く。首は切り落とす。

ここがPOINT

丸鶏と蓋付き鍋

このつくり方はワインが少量で済む分、予算と情熱は鶏肉にかけよう。ブロイラーではなく、奮発して地鶏を（撮影では伊達鶏を使用）。丸のまま、万遍なく塩をふり、2時間も置くと旨味が格段に増す。軽く水で洗ってから調理に入ろう。「北島亭」では、まかないに使う肉や魚も同様にし、おいしく食べる努力を欠かさない。鍋は鶏肉が重ならずに入る、厚手の蓋付きのものを用意する。





煮込んでみた！

丸鶏をさばくのが一番の難関だろうと思っていたが、キッチンばさみを使うと確かに楽（特に皮を切るのに便利）。骨を断つには、頑丈な包丁が必要です。鶏肉を水で煮始めて先に取り出すタイミングは、早すぎ？　と不安なくらいでも問題なし。赤ワインを入れてからは、強火で臆せずガンガンいかないとなかなか煮詰まりません！

4 皮を焼きつけ、野菜を炒める

フライパンに牛脂を強火で熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。こんがり焼き色がつくまでしっかり焼いたら裏返す。身側は薄く焼き色がついたら、煮込み用の鍋に移す。





隙間に香味野菜を入れ、叩いておいた鶏の脂肪も加えて焼く。鶏肉にも野菜にも、旨味の素になるおいしい焼き色はつけたいが、「焦がしちゃ、だめ」。“こんがり” にとどめる。



野菜が炒め上がったら、ザルにペーパーを重ねて、脂を漉しながら野菜を取り出す。この脂で付け合わせの野菜や、じゃがいもを焼くと美味。材料をとことん無駄にはしないのが、北島シェフの信条。

5 水で煮てから、ワインを投入！

炒め野菜、トマトとペースト、ひたひたの水を加え、強めの中火にかけて煮る。最初のアクを丁寧に取り除く。鶏肉が動かないよう落とし蓋をし、さらに蓋をして煮る。





弱火で10〜15分煮て、程よく火が入ったところで鶏肉を取り出す。触ってみて、生っぽい弾力がなければOK。



煮汁に赤ワイン、香りづけの黒胡椒を加え、強火で煮立てる。アクと浮いてくる脂は丁寧に取り除く。ソースのようにとろみが出るまで、10〜15分煮詰める。

6 ソースをからめる

鶏肉を鍋に戻し入れ、ソースを煮からめて完成。その際、バットに残った肉汁も残さず加えること。味をみて、塩が足りなければ足す。



こう食べて



付け合わせには ぜひ “ヌイユ” を！

別の鍋でパスタをゆで、湯をきってバターをからめ、鶏肉に添える。“ヌイユ(nouilles)” はフランス語で、麺の総称。メインの付け合わせにされることが多い。「フランスの家庭なんかでは、湯をきっただけでドンと鍋ごと食卓にのせることも多いよね」。パスタでからめ取ることで、おいしいソースを余さず食べられる。

アクと脂は 勢いよく吹いてとばすのよ！





☎03-3355-6667　東京都新宿区三栄町15-2　営11:30〜13:30(L.O.)　18:00〜19:30(L.O.)　休水曜 第1・3火曜　¥コース昼9000円〜　夜1万1000円〜　カード可　席18席　禁煙　最JR・東京メトロ「四ツ谷駅」より5分　●1990年9月6日開店。サービス料別。予約制。

寒さが海の幸と野菜を磨き上げる
食材王国みやぎの冬を楽しむ

PART 2

ひと霜ごとに甘くなる宮城の冬野菜。寒さとともに旨味が凝縮する東松島の牡蠣、そして脂をたっぷり蓄える冬のメカジキ。いよいよ宮城の食材が輝きを増す冬本番がやってきた。新作のワインとともに体を芯から温める美味をご堪能あれ。



相原康彦さんは仙台市でちぢみほうれん草を栽培する。「ずんぐりしていて葉っぱはシワシワ。見た目はこんなだけど、アクが少ないからサラダで食べてもおいしいよ。ビタミンCなど栄養分も豊富だから、野菜不足になりがちな冬にはもってこいだね」。

ちぢみほうれん草

肉厚シワシワの葉っぱは
厳しい寒さで凝縮した
旨味と甘味の証



ちぢみほうれん草と帆立貝の白味噌仕立て
ちぢみゆきなの荏胡麻(えごま)和え

ちぢみほうれん草のほのかな甘味と肉厚な宮城県産ホタテを風味豊かな白味噌仕立てで。かすかな苦味がアクセントになるちぢみゆきなは、香ばしい宮城県産荏胡麻といっしょに。爽やかな酸味をもつ了美ワイナリーの「甲州 シュールリー」が料理を引き立てる。



つくる人
菊地 剛さん
うかい
和食事業部 統括料理長

「うかい竹亭」料理長も務める。宮城県生まれということもあり、今回、郷土愛にあふれたメニューの数々を考案。「宮城県は米処、酒処で知られていますが、県産ワインの進化も素晴らしく、魅力を再認識しました。豊かな宮城県の食材といっしょに宮城県産ワインも楽しんでいただきたいですね」。

宮城県の食材は冬になると一段と輝きを増す。まるで冷たい海や風が食材に磨きをかけるかのようだ。

たとえば「ひと霜ごとに甘味が増す」と言われる冬野菜のちぢみゆきなとちぢみほうれん草。その名の通り縮んだように見える葉は、低温にさらされ葉が凍るのを防ぐために水分を減らす植物自身の防衛反応であり、濃緑色のシワシワの葉っぱは栄養が凝縮されている証である。

曲がりねぎも、ストレスがかかるこ

文＝鈴木桂水　撮影＝那須川薫、鈴木愛子　デザイン＝根岸良介（omodaka）



牡蠣ご飯

東松島産の牡蠣をさっとゆで、そのゆで汁で宮城米のだて正夢を炊き込み、仕上げに照り焼きにした焼き牡蠣をそえる。牡蠣の旨味をぎゅっと閉じ込めた。青りんごや柑橘系の香りが広がる南三陸ワイナリーの「シャルドネ2020」との相性抜群。



了美ワイナリーで醸造責任者を務める樫原信元さんは、フランス留学中にさまざまなワイナリーを見学した。「フランスの名産地と比べても見劣りしない環境がこの地域にはあります。仕込むごとに成長する了美のワインをぜひ飲んでください」。



了美（りょうみ）ヴィンヤード&ワイナリー

なだらかな丘に広がる
約1万本のぶどうの木
宮城にワイン文化を築く



注目のワイナリー



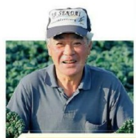
前号と今号で紹介したワイナリー以外に、宮城県には二つのワイナリーがある。山元いちご農園が経営するやまもとワイナリーは、ぶどうのワインと自社のいちごを使ったワインが人気（右の2本）。ぶどう農家の喜藤孝徳さんが設立した大﨑ワイナリーは2020年秋に自家栽培ぶどうを使ったワインを発売した（左の2本）。



牡蠣

多島海の穏やかな湾が
味がぎゅっと濃縮した
絶品の牡蠣を育む

奥松島水産の阿部晃也さん「東松島は種牡蠣の産地としても知られています。ここで育った牡蠣の赤ちゃんが日本中の牡蠣産地に届けられています。松島湾は河川からミネラル豊富な淡水が注ぐ珍しい汽水域なので、牡蠣は塩味が少なく、旨味が濃いですよ」。



「縮緬のような深くて細かいシワがおいしさの目安だね」と仙台市でちぢみゆきなを育てる六郷南部実践組合組合長の三浦善一さん。「やさしい味なので、サラダ、おひたし、味噌汁、シチューなどなんでも合うよ」。



ちぢみゆきな

甘味とほろ苦さのハーモニー
和食や中華はもちろん
クリーム煮など洋食にも大活躍

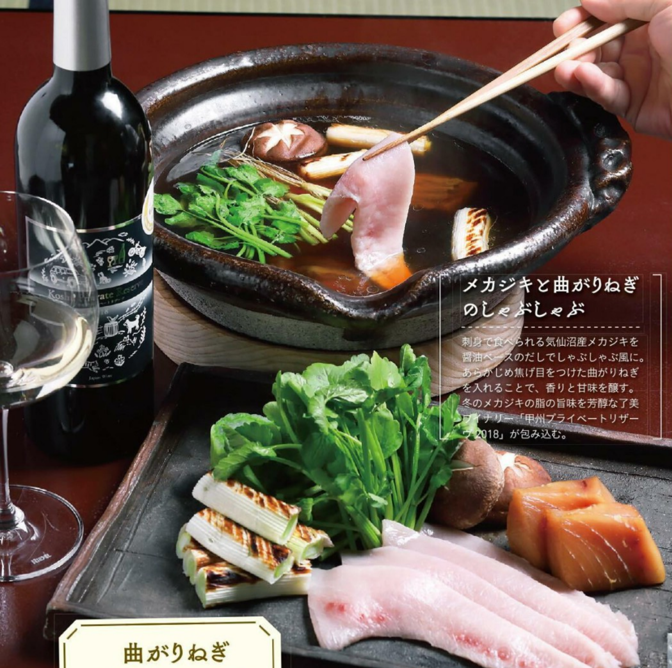
とで糖度を増すと言われる。ある程度育った長ねぎを一度抜き、傾斜をつけた土に植え直す「やとい」という手間のかかる農法で育てる曲がりねぎ。その美しい曲線もまたおいしさの証だ。

海の幸も忘れてはならない。「東松島の牡蠣は寒の入りから身に張りが出て旨味が増す。まさにこれからが本番だよ」。そう話すのは東松島市で牡蠣を養殖する奥松島水産の阿部晃也さんだ。

東松島では潮の流れの緩やかな湾内でじっくりと牡蠣を育て、その後、手間をかけて沖へ移動させる。そこで荒波にもまれ、奥羽山脈を水源とする河川から流れ込む豊富な栄養をたっぷり摂取することで、旨味のぎゅっと凝縮した牡蠣に仕上がる。小粒で身が締まっているため、牡蠣が苦手な人でも「東松島産なら食べられる」という人も少なくない。

生はもちろん、焼いても蒸してもおいしいが、生産者の阿部さんのお薦めは天ぷら。身の締まった東松島産だからこそのぷりぷりの食感と旨味を体験してほしい。

宮城県の冬の大物といえばメカジキだ。県北東端に位置する気仙沼市はメカジキの水揚げ日本一を誇る。年間を通して漁獲されるメカジキだが、12月から3月に獲れる〝冬メカ〟は格別。脂をたっぷり蓄え、濃厚な旨味を楽しめる。和食はもちろん、中華料理や西洋料理のこってりした味つけにも負け



メカジキと曲がりねぎのしゃぶしゃぶ

刺身で食べられる気仙沼産メカジキを醤油ベースのだしでしゃぶしゃぶ風に。あらかじめ焦げ目をつけた曲がりねぎを入れることで、香りと甘味を醸す。冬のメカジキの脂の旨味を芳醇な了美ワイナリー「甲州プライベートリザーヴ 2018」が包み込む。

メカジキ

メカジキは部位で楽しむ
腹は口溶けがよく濃厚な脂
背はしっかりした歯ごたえ



大喜水産社長の前田晃壽さんは震災で唯一の漁船を失ったが、気仙沼のメカジキ漁を絶やさぬよう新造船を就航させた。「この船には腕利きの漁師と最新の冷蔵施設が備えてあり、鮮度のよい生メカジキを出荷しています」。

曲がりねぎ

手掘りで植え替える「やとい」が
深い味わいを生み出す
生産者の真心が〝曲がり〟をつくる



大和町の生産者、農事組合法人いさござわ代表理事の遠藤正和さんは、やとい作業の真っただ中。「手間はかかるけど、かけるだけの価値が曲がりねぎにはある。アルミホイルにくるんで中火でじっくり焼くと、とろとろになって、甘い。もうそれだけでご馳走です」。



南三陸ワイナリー社長の佐々木道彦さんは、震災で疲弊した南三陸地域の復興を支えるべく移住。「ワイナリーの目の前は南三陸の海。ぶどうは山側の入谷地区と歌津地区にある畑で育てています。この地域の食材に合うワインを目指しています」。

南三陸ワイナリー

地元食材とのマリアージュを
目指してつくり上げた
地域の希望を担ったワイナリー

ない素材である。

マグロ延縄漁船「第八十一大喜丸」を所有する大喜水産の前田晃壽さんは、気仙沼産メカジキのブランド化に力を注いでいる。「メカは足が早い魚でね。それだけに船上での処理が肝心なんです。きちんと鮮度保持したメカは、ステーキはもちろん、刺身も絶品。県外の人にもっともっと知ってもらいたい魚だね」と目を輝かす。

宮城県の冬の食材をさらにおいしくするのが県産ワインだ。

大和町の了美ヴィンヤード＆ワイナリーは、レストランと宿泊施設を併設する。広大なぶどう畑に囲まれた丘でワインを仕込むのはフランスで醸造学を学んだ樫原信元さん。「仕込む回数が増えるほどに、味が深くなる。この地域に根ざしたワイン造りを目指しています」と話す。

南三陸ワイナリーは東日本大震災で大きな被害を受けた南三陸町を活気づけようと誕生した。社長の佐々木道彦さんは「牡蠣、鮮魚など南三陸の豊かな食材に合うワインを目指してワイナリーを立ち上げました」と話す。2020年には待望の県産シャルドネを使った白ワインが完成。牡蠣と相性抜群のワインに注目が集まっている。

厳しい寒さが磨き上げる宮城県の食材の数々。それをさらに輝かせるのは、間違いなく宮城の自然と人がつくり上げるワインである。

みやぎ Bon! appetit

宮城の冬の美味を楽しむ三つの方法

宮城県の食材が輝きを増す冬。ご自宅や首都圏のお店で気軽に宮城の食材やお料理を楽しむ三つの方法をご用意しました。生産者から直接取り寄せるもよし、宮城ゆかりの飲食店を巡るもよし、オンライン物産展で気になるものをじっくり選ぶもよし。存分に宮城の冬を堪能してください。

お取り寄せで楽しむ

今号で紹介した東松島の牡蠣や気仙沼のメカジキ、そして宮城県の冬野菜。現地の生産者や販売店から鮮度抜群の品を直接取り寄せてお楽しみください。



東松島の牡蠣

東松島オンライン

東松島市のおいしいものが揃うお取り寄せサイト。今号で紹介した阿部晃也さんの牡蠣ももちろんあります。名産品の海苔や鮮度抜群の鮮魚セットもお薦めです。

https://store.shopping.yahoo.co.jp/higashimatsushima/

気仙沼のメカジキ

気仙沼お魚いちば

気仙沼市の水産品加工会社が運営するお取り寄せサイト。三陸の海の幸の品揃えはさすがのひと言です。特にお薦めしたいのが「気仙沼メカしゃぶセット」。水産庁長官賞受賞の逸品です。

https://osakana-ichiba.net/







宮城の伝統野菜

今庄青果

伝統野菜の普及に力を注ぐ青果店「今庄青果」は、電話で注文を受け、発送しています。写真は霜をかぶって甘味を増すちぢみゆきな。スタッフがおいしい食べ方の相談にも乗ってくれます。

注文の電話番号　022-227-9547
Facebook　https://www.facebook.com/yasuhiro.shouji/

お店で楽しむ

東京都内には、宮城県の郷土料理、地酒、食材を使った料理を楽しめる「みやぎゆかりの店」が約70店舗あります。1月4日から2月28日まで、ゆかりの店で食事をすると素敵なプレゼントが当たる『いぎなりうまい！宮城』デジタルポイントキャンペーンを開催します。スマートフォンで特設サイトに登録（無料）すると抽選で、池袋のアンテナショップ「宮城ふるさとプラザ」で使えるクーポンや仙台牛など宮城県の特産品が当たります。
また、同じ期間、豊島区役所４階にある「caféふれあい」では宮城県産品を使ったランチが味わえます。同店をご利用いただいたお客様には、「宮城ふるさとプラザ」のクーポン券（100円分）をお渡しします。

※キャンペーンは予告なく変更・中止する場合がございます。

キャンペーンの特設サイトは，上のQRコードを読み取ってください。



じっくり選んで楽しむ

最高ランクの仙台牛や宮城米から人気の日本酒、スイーツまで、まだまだおいしいものがいっぱい。楽天市場の宮城県WEB物産展でおうち時間を充実させてください。

「宮城県WEB物産展」開催中

お得においしい宮城を体験しよう

インターネット・ショッピングモール「楽天市場」特設ページで「宮城県WEB物産展」を開催中です。期間限定で割引クーポンキャンペーンも実施します。クーポン配布期間は、2月中旬～3月中旬で、なくなり次第終了です。この機会に宮城のおいしい食をお楽しみください。

COCO MIYAGI 宮城ふるさとプラザ

「宮城ふるさとプラザ」は、宮城県の特産品を揃え、観光情報を発信しています。池袋駅東口から徒歩２分。ぜひお越しください。

東京都豊島区東池袋１-２-２ 東池ビル１・２階　☎03-5956-3511

●お問い合わせ／宮城県農政部 食産業振興課　ブランド推進班　☎022-211-2813
https://foodkingdom.pref.miyagi.jp/

食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI



正解

ごく普通のニッポンの家庭でも
「なじみの料理」として定着しつつある
フランスの煮込み料理、pot-au-feu（ポトフ）。
日本風ポトフは、冬野菜がごろごろ、
ベーコンなんかも入れてしまうけど
ポトフって、本当はどんな料理？
このギモン、フランス人シェフたちに
直球勝負でぶつけてみました！

文＝沼田美樹
撮影＝安達紗希子

Pas mal, hein?
どう、すごいでしょ？

リヨン出身
クリストフ・ポコ
「ルグドゥノム・ブション・リヨネ」オーナーシェフ

1973年生まれの47歳。15歳から料理の道へ。1998年に来日、「ル・コルドン・ブルー」で講師を務めた後、「ホテルソフィテル東京」のオープニングにあたって総料理長に就任。2007年、自らのルーツであるリヨンへの敬意を込めて、東京・神楽坂にレストラン「ルグドゥノム・ブション・リヨネ」を開店。リヨンの食文化を伝える。

フランスのことなら
よろずお任せ！
大森由紀子

フランス菓子・料理研究家。長年、フランス全土を巡りながら、伝統菓子、郷土料理の歴史や背景を研究する。料理・菓子教室「エートル・パティス・キュイジーヌ」主宰。

フランス人シェフが侃々諤々!?

ポトフの



パリ出身

フィリップ・バットン

「ル・プティ・トノー」オーナー

1963年生まれの57歳。1987年に初来日、「ラ・バーグ」でシェフを務めて帰国。1990年に再び来日。ロイヤルパークホテル「パラッツィオ」のシェフを経て、1998年に代官山に「ル・プティ・ブドン」をオープン。その後、2001年にオーナーシェフとして「ル・プティ・トノー」を開店。現在はメニュー開発なども手がける。

ノルマンディー出身

ベルナール・アンクティル

輸入食材ディレクター

1953年生まれの67歳。13歳で料理人となり、1976年に初来日。1982年にミッテラン大統領と昭和天皇の晩餐会の料理を担当。その後、「ブラッスリーベルナール」「ル・プティ・ブドン」を経て、「ル・コルドン・ブルー」で教鞭を執る。現在は食材の輸入を手がける「フレンチF&Bジャパン」の食材ディレクターを務める

「主役は牛肉！ いろんな部位を入れて、大鍋でドーンとたっぷりね」

クリストフ・ポコ

大森 ポトフは日本でもポピュラーになっていますが、そもそもポトフってどんな料理なんですか？

パットン かつては、大きな鍋を暖炉の火にかけてコトコト煮てつくっていたもの。昔ながらの家庭料理で、具やスープがなくなったら足して、何日も食べていた。ポトフって「鍋（pot）を火（feu）にかけてつくる料理」っていう意味だからね。

ポコ 一日で食べ切ることはあんまりないね。むしろ最初より翌日のほうが、味がしみておいしいんだよね。

ベルナール たくさんつくって何日も食べる。で、最後に残った肉は細かく切ってじゃがいもと合わせて、パルマンティエにするんだよね。それがまたおいしくて。フランス流肉じゃが、みたいなもんかな？

大森 肉の種類は？ やっぱり牛がメインなのかしら。

ベルナール そうだね、牛肉が多いかな。いろんな部位を入れるんだよ。たとえばフランスでは、肉屋さんに「ポトフ用にお願い」って言っておくと、骨付きバラとかすねとかをミックスして売ってくれるよ。

大森 あら、おでんの練り物屋さんみたいね。

ベルナール 確かに！

パットン 基本は、牛バラ、すね、それとミスジ。でもうちの田舎では鶏とかも入れていたよ。家の周りで飼ってた鶏ね。野菜も畑でとれるその季節のものをいろいろと入れてたね。

大森 地方によっても違ったりしますか？ ちょっと調べてきたんだけど、ブルターニュでは穴子、アルザスではうさぎを入れることもあるとか。

パットン 地方によって、牛の飼育が多かったり養豚が盛んだったりするから、地元で手に入るものでつくっているんだろうね。家庭料理だから。



ポコ リヨンでは、大抵は牛だけ。でも仔牛や羊を入れることもある。大人数で食べるものだから、いろんな肉の部位を入れて、大鍋でドーンとたっぷりね。

大森 ポテ（potée）っていう料理もあるけど、どう違うんですか？

ポコ ポテは塩漬けした豚でつくるんだ。あとはキャベツを入れるのが定番かな。オーベルニュ地方が有名だね。

大森 なるほど、おおまかに言うと牛がポトフで、豚がポテって感じなんですね。鶏肉バージョンで、プロポ(poule au pot）というのもありますよね。

パットン プロポは、アンリ4世の頃に始まったんだ。国民が貧しくて、まだ肉を食べなかった時代に、アンリ4世は「すべての労働者が日曜日にはプロポを食べることができるように」と言って肉を食べることを奨励した。鶏は育てやすいし、すぐに食べられるから鶏肉だったんだね。フランスらしい料理だ。

大森 ポトフって、「おふくろの味」みたいなノスタルジックなものなの？

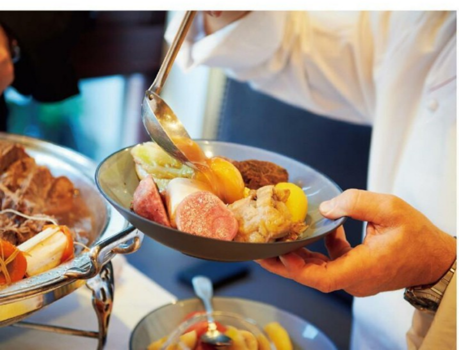
ベルナール 確かにそういうところはある。もう日本に来て何十年にもなるけど、来たばっかりの頃はフランスに帰るたびにママンがポトフをつくってくれた。やっぱりこれだよな、って思って食べてたよ。レストランで食べるもんじゃない、家庭の料理ね。

ポコ 確かに、カジュアルなビストロやブラッスリーでポトフを出すことはあるけど、コースを出すようなレストランではあんまりないね。

パットン 僕の店では、プラ・ド・ジュール（日替わり料理）で出すことはあるよ。肉と野菜をドンと盛って、スープと一緒にね。

ベルナール でもやっぱり家で食べるのがいいよ。家族がみんな集まって鍋を囲む。日本でも同じでしょ！

パットン ポトフは、とにかくコトコト時間をかけてつくるから、ちょっと硬



「肉は何にする？」「すね肉とテール！」「野菜どうする？」「じゃがいもとかぶでいいや。スープはたっぷり、よろしくね！」。



ポトフの傍らには、カリッと焼いたパンとマスタードを。パンはクルトンのようにスープに浮かべて楽しみ、マスタードの酸味で牛肉の味を引き立てる。

「フランス人のポトフの締めは、スープに赤ワイン入れて飲むんだよ！」

フィリップ・バットン

い肉でもおいしくなる。高級な肉を使わなくてもおいしくなって、財布にやさしい料理だね。

ポコ でも、いい肉を使ったらそれだけおいしくなるよ！ 安くつくることもできるし、あっと驚く豪華な料理にもなる。そこがポトフのすごいところだよ。リヨンの「ポール・ボキューズ」のポトフなんて、牛肉はもちろん、羊も豚も鶏も入れて、ソシソン・リヨネ（リヨン風のピスタチオ入りソーセージ）まで入れて、大皿にドーン！って。

バットン 最初はパンとスープで食べて、そのあと肉が出てくるんだっけ。

ポコ そう。ちゃんとコース仕立てになるんだよ。1976年のボキューズの本によると、ファーストコースは、スープとグリルしたパン、それとチーズ。次に鶏とバラ、すね、それから野菜と続くらしい。

大森 **バットン** **ベルナール** すご〜い！！！

バットン それにしてもポコさん、今日



「肉屋にポトフにするんだと伝えると、骨付きバラ肉とかすねとかミックスしてくれるよ」

ベルナール・アンクティル

はすごいのを用意してくれたねえ。

ポコ 今日はリヨン風で、肉もたっぷりだよ。Bon appétit!（召し上がれ）

ベルナール うーん、Très bon!（おいしい） 久しぶりだな、こんな豪勢なポトフは。

ポコ 大奮発だ。自家製のソシソン・リヨネも入れておいたよ。

大森 やっぱり食べるときに、マスタードを添えるのが定番？ バスクでは唐辛子が入っていたりするらしいけど。

ポコ そうね、マスタードと胡椒かな。

バットン あれ、トマトも入ってるね。

大森 トマトは最近のトレンド？

ポコ ボキューズのレシピに入ってるんだよ。最後の15分くらいにさっと入れる。煮込んで味を出すというよりは、フレッシュ感を出すために使うんだ。肉をたくさん食べるから、トマトでさっぱりさせるんだよ。

ベルナール うちのママンは、最初にトマトを入れることもあったな。コンソメにトマトをちょっと使うようなイメージでね。

大森 なるほど、ポトフも少しずつ違いがあるのね〜。

バットン さ〜て、そろそろアレいきますか。

ベルナール そうね、やっぱりアレで締めないと。赤ワインをお願いします！

ポコ ええっ!? まだ仕事の前だよ。

バットン だからこそ！ だよ。ユキコ、これ知ってる？ フランス人は、最後にスープに赤ワインを入れて飲むんだ。

ベルナール これがフランス流の締め、シャブロだよ〜。

大森 鍋の締めに赤ワイン。さすが！

バットン Voila les Français!（これがフランス人だ）

ポコ **ベルナール** Vive le POT-AU-FEU!（ポトフ万歳）

ポトフって、〝おでん〟かも!?



"正解"のポトフを教えてもらいました。

これがボクらのベーシックな味ね〜!



ポコさんがポトフをつくると聞いて、厨房に集合した3シェフ。「にんじんとかぶは、カラーを使うの!?」「骨髄の処理がきれいだねえ!」と賑やか。フランスの家庭では圧力鍋を上手に活用してポトフをつくるそう。

1



バラ肉など骨が付いたものを下にして、骨髄以外の肉を大きな鍋に入れる。だしを十分に引き出すため、冷水をたっぷり入れ、強めの火にかけて沸騰させる。

2



沸騰したら、一度火を止め、煮汁を漉す。

3



肉を取り出し、周りに付いたアクを洗う。澄んだブイヨンにするために、鍋底にこびり付いたアクもきれいに洗う。

4





鍋に肉を戻す。下煮と同様、骨付きの部位を下にして入れ、漉した煮汁も戻す。クローブを刺した玉ねぎ、ブーケガルニ、塩(1ℓに対して10g)、黒胡椒も加えて火にかける。スープの表面が軽く揺れる程度の火加減で、肉が柔らかくなるまでコトコトと2〜3時間煮る。圧力鍋があれば、加圧して煮る。

5



肉が柔らかくなってきたら、じゃがいも、にんじん、かぶ、ポロねぎを入れて、野菜に火が通るまで弱火で30〜40分、ゆっくり煮る。圧力鍋の場合も、加圧すると野菜が煮くずれてしまうので、野菜を入れてからは加圧せずに煮るほうがよい。

6



仕上げに、トマトと骨髄を入れ、10〜15分ほど煮る。味をみて、足りなければ塩を加えて調える。肉、野菜を素材ごとに取り出し、食べやすい大きさに切る。別にゆでておいたキャベツも合わせて器に盛る。温かいスープをたっぷりとかけ、好みでマスタードを添えて出す。

材料（大鍋1個分）

【牛肉】
- テール(尻尾)…400g
- 骨付きバラ肉…500g
- ほほ肉…400g
- すね肉… 2本(約500g)
- ミスジ…500g

牛の骨髄… 5〜6個(約300g)
玉ねぎ…½個
じゃがいも(煮くずれしないタイプ)…4個
にんじん…4本
かぶ…4個
トマト…1個
ポロねぎ…1本
ちりめんキャベツ…1個
ブーケガルニ(あれば)…1束
塩、黒胡椒(粒)、クローブ…各適量

下準備

- 骨髄は、中身が出ないように、スライスしたにんじんを天地に当てて、たこ糸で縛る。
- 玉ねぎは皮をむいて横半分に切り、断面を焦がす。スープに色をつけるため。
- じゃがいも、にんじんは皮をむく。かぶ、ヘタを取ったトマトは半分に切る。
- キャベツは葉が開かないようにたこ糸で縛り、別の鍋に丸ごと入れ、たっぷりの水と塩適量を入れてゆでておく。





座談会の舞台は…

ルグドゥノム・ブション・リヨネ

☎03-6426-1201 東京都新宿区神楽坂4-3-7 営11:30〜15:00 18:00〜23:00 休月曜 第1・3火曜 ¥コース昼2950円〜 夜6950円〜 カード可(1万円以上) 席40席 禁煙 交JR・東京メトロほか「飯田橋駅」より4分

※店ではポトフを提供していません。

柔らかく煮えるのか?



煮ても煮てもなかなか柔らかくならない牛すね肉は、長い年月を経てようやくヒット曲に恵まれた遅咲きスターのような存在。赤ワインと弱火と「忍耐」がおいしさを形成する。

きっかけは、植野編集長が放った何気ないひと言だった。

「煮込み料理をつくっていると、硬かった肉が『コトッ』と柔らかくなる瞬間がくるよね。そのタイミング、知りたくない?」

レシピの時間通りに煮込むのはたやすいが、果たして鍋の中で肉がどのように変化するかは謎だ。本当に長時間煮込む必要があるのか? 煮込めば煮込むほどよいのか? 「ならば調べてみようじゃないの!」ということで、いざ、実験開始!

実験台は、メジャーどころの牛すねの赤ワイン煮と豚肩ロースの煮豚。煮込みの知識豊かな料理研究家・関岡弘美さんにご協力いただいた。

煮上がりまで15分、または10分刻みで鍋から塊肉を取り出してはひたすら肉片を食べまくる、という原始的かつ明快な実験方法を採用。さらに、レシピよりも倍の時間煮込んだらどうなるのかも検証した。

結果は、66ページ以降に。硬かった肉たちは、みにくいアヒルの子が白鳥となって大空を羽ばたくがごとく、華麗に変身を遂げたのだ。

肉の変化の過程を知っていれば、煮込みの肉が硬かった……なんて悲しい失敗もなくなりますよ!

文=佐々木香織
撮影=よねくらりょう

NIKOMI Experiment

牛すね肉

豚肩ロース

肉は何分で

硬い肉よサラバ!



牛すね肉に比べて、豚肩ロースは初めから期待を裏切らない。煮るほどに柔らかく、おいしく成長する。ただし、成長にもピークが。長く煮ればいい訳でもないようで……。

煮込むときのポイント

1 厚手の鍋を使う

一般的に、薄手の鍋よりも厚手の鍋のほうが熱伝導が緩やかで、肉にじんわりと火が入る。保温性や蓄熱性の高い鋳物製や多層構造の鍋なら、より煮込み向きだ。

2 落とし蓋をする

落とし蓋の利点は肉の表面の乾燥を防ぎつつ、少ない水分量で煮込めること。蓋をして煮込むと肉の臭みが鍋にこもるが、落とし蓋ならそのような失敗もなし。

3 たこ糸で縛る

肉をたこ糸で縛るのは、煮汁の対流によって煮ている間に肉の形が崩れるのを防ぐため。煮込む前に肉を焼きつける工程にも、塊肉の形を保つ効果がある。

4 コトコトと煮る

煮込むときの火加減は弱火が鉄則。落とし蓋がわずかに揺れる程度が目安だ。強火で煮立たせると、味がしみ込む前に肉の組織が収縮して硬くなってしまう。



煮込んでくれたのは
関岡弘美さん

せきおか・ひろみ●料理研究家。家庭料理から本格フレンチまで幅広いレシピを雑誌やテレビなどで提案。牛すねの赤ワイン煮はフランスの料理学校で学び、試作を重ねた思い出の一品。

牛すね肉

30分で硬くなり、90分でほろりとして、120分でおいしくなった！



90min.

肉の硬さも味も劇的に変化した！

肉にナイフを入れると、「すっ」というより「ふわっ」とした感触に。赤身の繊維がほぐれるようになってきた。コラーゲンもゼラチン化しておいしさがアップ！



105min.

切らずともほどける肉質！

フォークとナイフで「切る」というよりも、肉を押さえただけで「ほどける」感覚。煮汁にとろみがついて、肉の中まで味がしみ込んできている。あと一息だ！



120min.

硬さよ、サラバ。すね肉が化けた！

コラーゲンのゼラチン化が進み、赤身がほろっとほぐれた。肉の形は残っているが、スプーンですくえる柔らかさ。口中にようやく赤ワイン煮の味が広がった！



240min.

肉料理としてはちと脆すぎる？

箸で触れただけで肉が崩壊。塊のまま盛りつけるのは極めて困難だ。「アシ・パルマンティエなど、別の料理に活用したほうがいいかも」と関岡さん。



すね肉とは、前後の足のふくらはぎを指す。牛の巨体を支え、しかもよく動く部位なので、当然肉質は硬い。ガチガチに硬い。

「肉はそもそも加熱すると赤身（筋線維）が縮んで硬くなりますが、すね肉の場合、赤身の間に何本も通っている筋（コラーゲン）が煮込むことで溶け、ゼラチン化するので肉質を柔らかく感じます」と関岡さん。

実験開始から60分煮ても硬く、味もそっけもないすね肉に愛想をつかしそうになるも、75分が経過する頃から徐々に軟化。120分で関岡さんの言葉通り、ほろりと柔らかく、旨味あふれるすね肉へと変貌を遂げた。さらに煮込めば煮込むほど柔らかくなるが、赤身がモロモロと崩れていくため、メイン料理として食べるなら、120分がベストだった。







直径24cmの鍋を２個用意し、レシピの倍量を煮込んだ。15分ごとに肉塊を取り出し、試食を続けた。



15min. とにかく硬い、飲み込めない！

肉に火が通っているものの、ゴムのように硬く、なかなか飲み込めない。牛肉らしい味をわずかに感じるが、赤身がボソボソしていて口の中に残るのが不愉快……。



30min. ガチガチに硬くて喉に詰まりそう

古いタイヤやゴムホースのような硬さ（食べたことないけど）。「アナタ、本当に牛肉？」と肉に詰問したくなった。パサつきやモソモソした食感も際立っている。



45min. 少しだけソフトに。おいしさはゼロ

少し柔らかくなってきたようだが、筋（コラーゲン）はゴリゴリ&ぬるぬる、赤身はボソボソ。口の中に肉の不協和音が響く。赤ワイン煮らしい味は皆無。



60min. 肉の柔らかさは感じるが……

肉にナイフを入れた瞬間に「おっ」という声が。赤身がだいぶ柔らかくなってきた。しかし、筋はまだグミのような歯ごたえで、顎が鍛えられそうな硬さだった。



75min. 赤身はパサパサ、だが筋に透明感が！

肉の断面を観察すると、筋に透明感が出てきた。ナイフもすっと入ったので、期待して食べてみるも赤身がパサパサしていた。まだ人に出せるレベルではない。



牛すねの赤ワイン煮



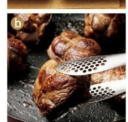
材料（３～４人分）

牛すね肉（塊）…600g
赤ワイン…500mℓ
A ｜玉ねぎ…⅓個
　｜にんじん…⅓本
　｜セロリ…½本
　｜マッシュルーム…２個
　｜にんにく…１片
B ｜ローリエ…１枚
　｜タイム…１枚
　｜塩…小さじ½
サラダ油…大さじ½
バルサミコ酢…大さじ２
グラニュー糖
　…大さじ½～１
小麦粉…大さじ２
イタリアンパセリ…少々

つくり方

1 牛肉は６～８等分に切り、たこ糸で縛る。Aのにんにくは半分に切り、ほかの野菜は１cm角に切る(a)。
2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉の表面をしっかりと焼きつける(b)。小麦粉を肉にまぶし、表面にからめながら粉っぽさがなくなるまで、軽く火を通す。
3 肉を煮込み用の鍋に移し、空いたフライパンでAをさっと炒める。赤ワイン100mℓを入れてフライパンをこそげて、鍋に加える(c)。残りのワインも鍋に加えて中火にかける。水１ℓ、Bを加えて煮立て、アクが出たら丁寧に取る。
4 バルサミコ酢を加え、キッチンペーパーで落とし蓋をし、軽く煮立つくらいの火加減で２時間煮る。途中で水分が減って焦げそうになったら水を足す。
5 牛肉を取り出し、たこ糸を外す。鍋の中身をザルで漉し、煮汁のみを再び中火にかけてとろみがつくまで煮詰める(d)。味をみて酸味が強ければ、グラニュー糖で味を調える。肉を戻して軽く温め、器に盛ってパセリを飾る。





豚肩ロース

30分かけてだんだんと柔らかくなり、60分で脂身がとろけて、ジューシーになった！





豚の旨味をたっぷり含んだ甘辛い煮汁は、余さず活用！　味玉の漬け汁や炒飯の味つけに。

50min.

柔らかさも味もいい感じに！

見た目にさほど変化はないが、脂身がさらにとろけてきて、赤身は箸で押すと切れるくらい柔らかくなってきた。噛みしめると、調味料の味が内部までしみ込んでいて、成長を感じる。



60min.

味のしみ込み、柔らかさ、双方良し！

火を止めて、粗熱を取って試食。脂身はトロトロ、赤身はしっとり＆ジューシー。両方の魅力が存分に引き出された、理想形の煮豚が出来上がった。肉そのもののおいしさが生きている！



120min.

硬さは変わらず。味は濃くなった

長時間煮込み、肉に塩分が入ったからだろうか、赤身がやや締まった印象だが、脂身はかなり溶けて濃厚さが増していた。ラーメンにのっているチャーシューのような味わいに。



肩ロースとは、ロースと肩の間に挟まれた背中側の部位。ロースよりも赤身の間に脂身が多く入っており、柔らかく調理できるのが特徴だ。

今回つくるのは煮豚。ゆで始めてから10分置きに試食をして、肉の硬さをチェック。生っぽい状態から赤身が徐々に柔らかくなっていく。それと同時に、脂身が溶けてトロリとした食感に。肩ロースの煮豚を柔らかいと感じるのは、とろけた脂によるところも大きいのだ。

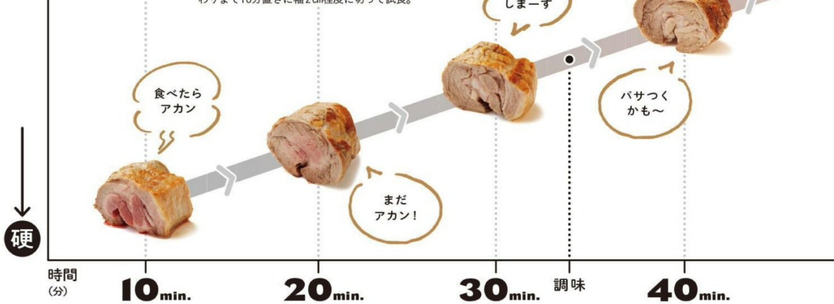
ただし、すね肉と違い、長く煮るほど柔らかくなるわけではなく、レシピの倍の時間まで煮ると、調味料の塩分が赤身に浸透していき、身が少し締まったようにも感じられた。好みにもよるが、おかずとして食べるなら60分がベストという結論に。







肩ロースの塊肉を２個用意し、ゆで始めから煮終わりまで10分置きに幅２㎝程度に切って試食。



10min.

肉の中心が生。押すと血の色の汁が

×

取り出した途端に断面からピンク色の肉汁がしたたり、焼きつけた表面以外は、まだ生の状態。火の通っている外側の部分を食べてみたが、硬くてパサついており、ケモノ臭さが鼻につく。



20min.

生っぽさは残るも臭みは消えた

×

肉の中心部はまだ半生だが、血の色をした汁は出なくなった。パサつきはあるものの、肉質は少し柔らかくなったようだ。さっき感じたケモノ臭は、香味野菜の効果で消えた！



30min.

肉に火が通り、旨味を感じるように

×

肉全体に火が入り、生っぽさがなくなった。脂身が溶けてきて赤身のパサつきが激減し、肩ロースの旨味が顔を覗かせる。味つけ前だが、おいしく煮える予感しかしない！



40min.

柔らかさが増すが味はまだ薄い

△

調味料を加えてから10分が経過、赤身はさらに柔らかくなってきた。甘辛い匂いをまとってはいるものの、食べると、味は中まで入っていない様子。まだまだ伸びしろはありそう！



豚肩ロースの煮豚



材料（つくりやすい分量）

豚肩ロース肉（塊）…400ｇ
生姜（薄切り）…３～４枚
長ねぎ（青い部分）…１本分
酒…大さじ４
醤油…大さじ６
砂糖…大さじ２
味醂…大さじ２
サラダ油…小さじ１
白髪ねぎ、貝割れ菜
…各適量

つくり方

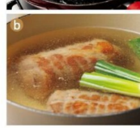
1 豚肉は調理する30分～１時間前に冷蔵庫から出しておき、たこ糸で縛って形を整える。

2 フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、1の豚肉の表面に焼き色をつける（a）。鍋に移し、かぶるくらいの水（約600㎖）、生姜、ねぎ、酒大さじ２を入れて中火にかける（b）。煮立ったら弱火にし、キッチンペーパーで落とし蓋をして30分ほど煮る。

3 ねぎと生姜を取り出し、醤油、酒大さじ２、砂糖、味醂を加える（c）。中火にして、時々肉を返しながら、30～40分煮る。火を止め、粗熱が取れるまで煮汁の中で休ませる。

4 豚肉を取り出してたこ糸を外し、食べやすい厚さに切る（d）。器に盛って煮汁をかけ、白髪ねぎ、貝割れ菜をあしらう。


a


b



KINZA キンザ

薄暮のテラスで日本酒を。
ふらりと立ち寄るのもよし

店名の由来は江戸時代、日本橋にあった金貨鋳造所の金座より。中央は人気の主菜、仁淀川山椒が香る大海老の唐揚げ 葱山椒風味。日本酒と抜群のハーモニーを奏でる。



入り口近くのセラーには、希少な人気の日本酒がずらりと揃う。



広々とした「KINZA」のテラス席。週末の午後や平日の夕暮れ時には、日本酒と料理を愉しむ客も多い。

東京都中央区日本橋室町2-1-1
三井二号館 1階 ☎03-6262-7406
[営] 11:00～23:00
[休] 無休(施設に準ずる)
*おでん350円～、日本酒120㎖680円～(税込み)。

東京、日本橋17時。街の風を感じて美味を愉しむ





上／黒毛和牛の凝縮した味わい。低温調理した後に炭火で表面を焼き上げた和牛 肩ロース。下／濃厚だしのおでん。白バイ貝、ジャンボマッシュルーム 大葉の素揚げのせ、大根 柚子味噌。





右／支配人の小山洋人さん。「日本酒は、頑張っている蔵元の皆さんを応援する気持ちで選んでいます」。左／カウンター上のデジタル絵巻は、江戸時代の日本橋を再現した。テーブル席、個室もある。

夕暮れ時。人々が行き交う中央通りを折れると、右手はコレド室町テラスの大屋根広場。黄昏が広がる大空間の真向かいに、新しい日本橋が姿を見せる。リニューアルされた三井二号館の1階、開放的なテラス席の奥から、鮮やかな光のデジタル絵巻が目に飛び込んでくる。

「KINZA」は、まるでニューヨークのジャパニーズレストランが東京の歴史ある街に出現したような異次元感が魅力。一面のガラス窓、高い天井。料理は酒飲みの心をくすぐるモダン和食で、酒はセレクトされた日本酒が30種類以上。ビール、ワイン、果実サワーも揃う。

今日は、気の利いた酒菜をつまみに、日本酒は瑞々しい〝紀土〟の純米吟醸で始めようか。鯖、鰯、宗田鰹、焼きアゴに鶏ガラを加えた濃厚だしのおでんには、コクのある〝花陽浴〟の無濾過生原酒を。主菜は、仁淀川山椒が香る大海老の唐揚げ 葱山椒風味か、あるいは低温調理した後に炭火でバリッと焼き上げた和牛肩ロースか……。酒は〝新政No.6〟の最上級モデルX・typeにしよう。

たとえば、こんな愉しみ方も自由にできる。もちろん、酒も料理もスタッフが

デザイン=まわりとしん　撮影=牧田健太郎





左／支配人の野坂裕彦さん。「上海から届く最高品質の上海蟹に加えて、日本各地の最上級の蟹料理もご用意しています」。中／温かな光のシャンデリアが灯るテーブル席。ほかに個室もある。右／DRCやヴィンテージボルドーのグランヴァンが並ぶ、天井まであるワインセラー。



三井二号館1階の回廊は、ヨーロッパの古典建築を連想させる。

美食を極める。上海蟹料理の頂点を堪能する
蟹王府 シェワンフ



美食の素晴らしさは、一瞬で世界が変わるほどの感動を味わえることだ。左奥が、南蘇名物 夫婦蟹味噌ソースかけご飯と、仏アルザスのドメーヌ トラペ〝ゲヴェルツトラミネール ペブレムハイム〟のペアリング。中央の二皿は、蟹の紹興酒漬けの盛りつけバージョン違い。

東京都中央区日本橋室町2-1-1
三井二号館 1階 ☎03-6665-0958
[営] 11:00〜15:00(土日祝は〜16:00)、
17:00〜23:00
[休] 無休(施設に準ずる)
＊昼ランチセット3080円〜、昼コース1万6500円〜、夜コース2万7500円〜(税込み)。



上／蟹王府特製氷結蟹は、口中で蟹味噌と蟹肉がとろける美味。シャンパーニュ〝クリュッグ〟と。下／蟹肉炒め ポーピン添えとドメーヌ ルシアン ボワイヨ〝ジュヴレ シャンベルタン〟。



サポートしてくれる。一人でも二人でも四人でも、ふらりと立ち寄れるカジュアルさも心地いい。「KINZA」は、早くも東京の注目店となった一軒だ。

その隣には、また別世界の趣を湛えた美食空間が佇む。「蟹王府（シェワンフ）」は、世界のフーディーズも通う上海蟹の名店、中国上海「成隆行蟹王府」の日本初出店。その蟹料理の頂点とも言える美味は、美酒とともに食べ手を陶然とさせる。

スペシャリテを数品挙げると、まず活け蟹を特製ソースに漬けた後、マイナス40℃で急速冷凍させた蟹王府特製氷結蟹。芳醇な蒸留酒の香りに、メロンのニュアンスを感じる蟹肉と蟹味噌のシャーベットが口の中でとろける。シャンパーニュとのマリアージュに言葉を失う。

蟹肉炒め ポーピン添えは、一皿に約20匹の蟹肉を使用。蟹殻の香味を抽出した油で炒める。これを胡麻が香るポーピン（薄餅）に詰めて頬張る贅沢。グラスワインは、ジュヴレ シャンベルタンである。

ほかにも、蟹味噌に雄蟹の白子と雌蟹の内子を合わせ、香り米に混ぜて食べる南蘇名物 夫婦蟹味噌ソースかけご飯、蟹の紹興酒漬け……。どれもが知っていたつもりの上海蟹料理とは一味違う。蟹の養殖から手がけ、伝統と現代の調理法を融合させた「蟹王府」だけの美味だ。

「KINZA」と「蟹王府」。個性の異なる新たな食の愉しみが、歴史ある日本橋に登場した。そして次の金曜の夕暮れ時もまた、おいしさを求める舌と足は、日本橋に向かうのである。

●お問い合わせ／三井二号館　▶アクセス：東京メトロ「三越前駅」より徒歩2分、JR「新日本橋駅」より徒歩3分。https://mitsui-shopping-park.com/urban/mitsuitower/
※新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた、さまざまな取り組みを実施しています。また、営業時間などが変更になる場合があります。

実は最強の煮込み鍋はフライパン!?



煮込み料理といえば、厚手の鍋でコトコト……のイメージ。
ところが、毎日の煮込み料理に本領を発揮する最強の鍋は
実は、見慣れたいつものフライパンなのである。
「厚手の鍋の代用じゃないんです!
フライパンを使うからこそ、おいしく仕上がるんです」
そう断言する「煮込みの救世主」が現れた……!



教える人＝
堤 人美



煮込み&相撲を愛する料理研究家。気軽でおいしいレシピが好評。『煮込み料理はフライパンで』(立東舎)、『材料入れてコトコト煮込むだけレシピ』(主婦の友社)など、煮込み愛に満ちた著書多数。

漫画＝
のがみもゆこ



イラストレーター、漫画家。高校で美術講師も務める。ウェブサイト「マイナビウーマン」にて、「じごおわダイアリー」を連載中。得意料理は鶏団子鍋だが、おしゃれな煮込み料理にも憧れが……!?





大根とスペアリブのピリ辛煮込み

スペアリブと大根を焼きつけた風味が煮汁に溶け込んで、なんとも深みのある味わいに！ しかも、味噌&韓国粉唐辛子の旨味は、ご飯に合いすぎる。

材料（2〜3人分）

大根（厚さ２cmの半月切り）…⅓本（350g）
豚スペアリブ… 4〜6本（400g）
塩…小さじ⅓
胡椒…少々
胡麻油…大さじ１
A 韓国粉唐辛子（粗挽き）…大さじ１½
　にんにく（半分に切る）… 3片
　酒、味醂…各大さじ２
味噌…大さじ２

つくり方

1 豚スペアリブは、包丁の刃先で数カ所刺す。塩、胡椒をふる。

2 フライパンに胡麻油をひいて中火にかけ、1と大根を並べて、こんがりするまで２分30秒ほど、動かさずに焼きつける。返してもう一方の面も同様に焼く。余分な脂はキッチンペーパーで拭き取る。

3 Aと水500mlを加え、煮立ったら味噌を溶き、蓋をして弱めの中火で20分ほど煮込む。大根とスペアリブが柔らかくなれば出来上がり。





柔らかく煮込まれたカリフラワーと鶏もも肉がやさしく口の中でほどける！ 生クリームと醤油の組み合わせは、バター醤油に匹敵する至福のコラボレーション。

カリフラワーと鶏もも肉のクリーム煮込み

材料（2〜3人分）

カリフラワー（小房に分ける）…大½個（200g）
玉ねぎ（薄切り）…½個（100g）
鶏もも肉（4等分に切る）…小2枚（400g）
生クリーム（乳脂肪分47%）…200㎖
ミックスナッツ（粗く刻む）…30g
ローリエ…1枚
塩、胡椒…各少々
薄力粉…適量
バター…大さじ2
白ワイン…大さじ3
醤油…小さじ2

つくり方

1. 鶏肉は塩、胡椒をふり、薄力粉を満遍なくまぶす。
2. フライパンにバターを入れて中火にかけ、1を皮目を下にして並べて、2分ほど動かさずに焼きつける。返してもう一方の面も同様に焼く。肉を端に寄せて、空いたところで玉ねぎをしんなりするまで2分ほど炒め、カリフラワーを加える。
3. 鶏肉に白ワインを回しかけ、水200㎖とローリエを加える。煮立ったらアクをすくって弱めの中火にし、蓋をして10分ほど煮込む。
4. 生クリームを加えて強火にし、煮立たせてとろみをつける。仕上げに醤油を加えて調味し、ミックスナッツを加える。好みでご飯を添えても。



骨付きチキンのスパイシーオリーブ煮込み



カレー&レモンの組み合わせに開眼！ スパイスと爽やかな酸味が溶け合って後をひく味わいに。骨付き鶏肉から出た旨味を吸ったごぼうもたまらない。

材料（2～3人分）

骨付き鶏もも肉のぶつ切り
…２本分（500g）
A｜カレー粉、薄力粉…各大さじ１
ごぼう（長さ２cmに切り、水に５分さらす）
…½本（60g）
玉ねぎ（薄切り）…½個（100g）
にんにく（潰す）…１片
ミックスオリーブ…10個
塩…小さじ⅓
胡椒…少々
オリーブオイル、ナンプラー…各小さじ２
白ワイン…50mℓ
レモン…½個
香菜（ざく切り）…１株

つくり方

1 鶏肉は塩、胡椒をふり、Aを混ぜて満遍なくまぶす。

2 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら1を並べて中火にし、転がしながら２分ほど焼きつける。余分な脂はキッチンペーパーで拭き取る。

3 鶏肉を端に寄せ、空いたところで玉ねぎとごぼうを１分30秒ほど炒める。鶏肉に白ワインを回しかけ、水400mℓ、オリーブを加えて強火にする。煮立ったらアクをすくって弱めの中火にし、20分ほど煮込む。

4 ナンプラーで調味し、レモンを搾る。器に盛り、香菜を添える





このデミ色はプルーンマジック!?　時間をかけて煮込んだようなこっくりと深い味わいに驚く。果物のやさしい甘さとほのかな酸味が、ミートボールによく合う。

ミートボールのプルーン煮込み

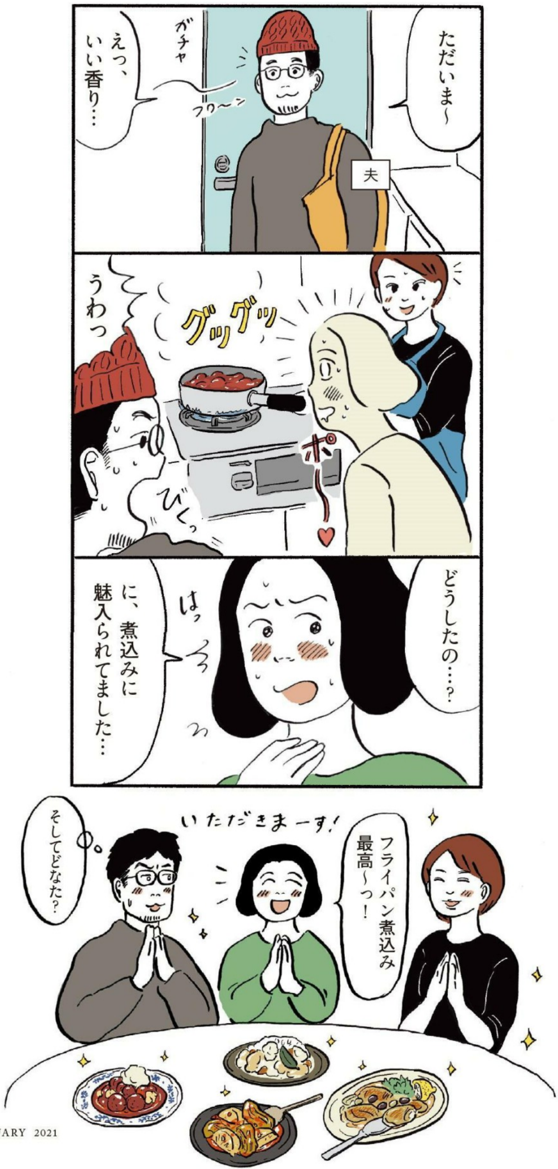
材料（2～3人分）

合挽き肉…300g
A | 玉ねぎ（みじん切り）…¼個（50g）
　卵…１個
　パン粉…¼カップ
　塩…小さじ¼
　胡椒…少々
玉ねぎ（薄切り）…¼個（50g）
マッシュルーム（縦半分に切る）…６個
赤ワイン…200㎖
B | トマト水煮缶（ダイス）…１缶（400g）
　プルーン（種抜き）…８～10個
オリーブオイル、中濃ソース、バター
　…各大さじ１

つくり方

1. ボウルに挽き肉とAを入れてよく練り混ぜ、10等分して丸める。フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、転がしながら３～４分焼く。
2. ミートボールを端に寄せ、空いたところで玉ねぎをしんなりするまで２分ほど炒める。ミートボールに赤ワインを回しかけ、強火にして煮立てる。
3. Bと水300㎖を加え、煮立ったらマッシュルームを加える。弱めの中火で10分ほど煮たらプルーンを粗く潰し、とろみがついてきたら中濃ソースとバターを加えて調味する。好みで、電子レンジで加熱したじゃがいもを潰して添える。

ジュッと焼いてサッと煮れば、心もお腹もあったまる……。



フライパンでおうち煮込みをバージョンアップ！

dancyu

鍋とわたし

ときどき、おたま

前篇

今回の特集に
ご登場いただいた方々の
愛用するお鍋を覗き込み！
お気に入りポイントを
語ってもらいました。



「厚くて重いのがいいんです

料理研究家
関岡弘美さん P064



長年愛用していたル・クルーゼが壊れ、夫のリクエストで購入した**バーミキュラ**です。蓋が重くて密閉性が高いので、より無水っぽくつくれます。木匙は、パリのマルシェで見つけたもの。煮込んだり、炒めたりと大活躍！ もっと色白だったんですが、いい色に育ちました(笑)。



「スープづくりを支えるビッグな相棒です

「具っさんとこ」
具 成文さん P028



名物のテジクッパ(豚骨スープ)の仕込みに欠かせないのが**約40ℓの寸胴鍋**。豚骨と野菜を6時間かけて煮込むんですが、厚手のアルミ製で熱効率がとてもよく、安定して濃厚なスープがとれます。たっぷりできたスープを小分けするレードルも、特大サイズですよ！



「だって落っことしちゃったんだもの

「北島亭」
北島素幸さん P050



うちのは**トクベツな鍋**だよ(笑)。落っことして蓋を割っちゃったの。仕方なくそのまま使ってたら、こういうのが得意な常連さんが直してくれたの。すこーし開けて覗けるから、かえってこっちのほうがいい、なんて言われるよ。

「このフライパン一つで何でもできちゃう！

料理研究家
堤 人美さん P072



北陸アルミニウムのIHハイキャストを2個持ち！ 煮るのも焼くのも蒸すのも、これ一つ。平たい面が広くて食材を焼きつけやすく、厚手で重いけど保温性も高い。フライパンは消耗品だから、気張らず普通に買えるものがいいです。中の様子を確認できるガラス蓋もマスト！



「妻からのプレゼントです(笑)

「ズッペリア オステリア ピティリアーノ」
堀川 亮さん P024



誕生日にプレゼントされた**バーミキュラ**の鍋。蓋に“FIOCCHI”って店名まで入っているんです。使い勝手がいいから、僕へのプレゼントと言いながら、ちゃっかり自分用にも購入していました。煮込みに最適ですよ。



文＝本庄 彩(具さん)、編集部　撮影＝エレファント・タカ、鈴木泰介、日置武晴、邑口京一郎、よねくらりょう



或るおでん屋の一日

読んだら、おでんがおいしくなる

煮込み料理であることを忘れてしまうほど、
おでんは暮らしの中にある。
「どうすればおいしくなるのか?」
その答えを求めて、四谷「おでんやden」を
じっくりと追いかけました。
コトコトコトコト……28年。
近道をせずに、ひたすら煮込み続けてきた
おでんの極意、ここにあります。

文＝上島寿子　撮影＝竹之内祐幸

7坪のおでん屋は
煮込み愛が凝縮した夫婦店

飲み屋が集まる四ツ谷駅前のしんみち通り。その一角にそっと置かれた立て看板が「おでんやden」の目印だ。地下に続く階段を下りると、ふわ～と漂うだしの香り。7坪の小さな店はコの字にカウンターが切られ、真ん中で四角い鍋がほわほわ湯気を上げている。

作務衣姿で鍋の前に立つ店主の佐藤真一さんは、おでんを煮込んで28年。女将の直子さんと夫婦二人で営む店は冬ともなれば連日連夜、満員御礼だ。

おでん種は約30種類。ふくよかな大根、ほろっと柔らかい牛すじ、ふわふわのつみれ、カマンベールチーズや蒸し玉ねぎといった変わり種もある。素材の味を引き立たせるだしは、関西風の薄味仕立て。しみじみと味わい深く、一皿ごとに幸せのため息が漏れる。どうしたらこの味が生み出せるのだろう。

旨いおでんの極意として、佐藤さんがまず挙げたのは、だし。澄み切っただしは、おでんの命だ。仕込みを始めるのは11時。毎日、いの一番にだしをとっている。材料は鹿児島県枕崎の鰹の荒節と、北海道の真昆布や羅臼昆布。豊洲と築地の問屋から仕入れた極上品だが、驚くのはその量だ。鰹節は大きな寸胴鍋の半分近く入り、昆布は約30cmの長さのものが10枚ほどごっそり。



コの字のカウンターの中央に並ぶのは、2台の四角いおでん鍋。地下にある小さな空間で、滋味豊かなおでんが日々生み出されている。



昆布は築地「吹田商店」の真昆布が主体。先にとった鰹だしに浸し、約10分じっくり甘味を引き出す。煮出すことは一切しない。



鰹節は香りが強くコクもある荒節を選択。豊洲の「和田久」で削りたての薄削りを買っている。鍋に布巾をかけ、鰹節を入れておく。

だしはおでんの命。



完成しただしは昆布と鰹節のおいしいところだけをすくい取ったような味わい。塩と日本酒で味つけされ、15時の煮込み開始を待つ。



沸きたての熱湯を鰹節に注いで旨味を引き出す。煮出さないのは澄んだだしをひくため。布巾ごと持ち上げてだしを搾り切る。

「研究して行き着いた」というとり方も独創的だ。最初に鰹節のだしをひき、昆布はその後。しかも、一切煮出さず、熱い中につけ込んでじわじわと旨味を抽出する。雑味やぬめりは抑えながら、それぞれの味わいをしっかり引き出せるのがこの方法だという。

贅沢なだしに加えるのは、塩と日本酒だけ。醤油を入れないなんて考えたこともなかったが、塩だけのほうが長く煮込んでも味のバランスが崩れず、色もきれいに保てるそうだ。

だしと並行して、種の仕込みも進める。おでんに欠かせない大根は直径10cm前後の太いものを選び、皮の下は繊維が多いため1cmほどの厚さにむいてから下ゆでする。もったいないようだが、これがなめらかな口当たりを生む秘訣。味もしみ込みやすくなる。タコはゆでた後、切って串を打ち、さっと煮て出す。半熟卵は煮卵風の汁に漬けて味の補強をしている。食感やだしとのバランスなどが緻密に計算されたプロのおでんは、家庭とは別次元だ。

大きな寸胴鍋に沸かした湯を鰹節に注いで旨味を引き出す。湯の重さだけで28kg。だしをとるのは力仕事でもある。





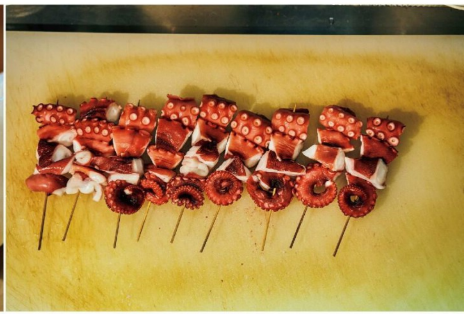


大根は太いものを買い、一日5本分を仕込む。分厚く皮をむき、柔らかい部分だけを使うのが鉄則。煮込んだときの口当たりが違う。

半熟卵は人気の一品。タイマーでしっかり計りながら半熟に。おでんのだしを使ったほんのり甘じょっぱい汁に漬けて下味をつける。

手間をかけて、おでん種を輝かせる。





面取りした大根は湯がボコボコ沸くぐらいの火加減でゆでると、繊維が壊れて味がしみやすくなる。冷水で粗熱を取ったら並べて待機。

タコは2㎝ほどに切って、一番下が足先になるよう串を打つ。モロッコなど外国産の色の薄いゆでダコのほうが柔らかく煮える。

一方、自家製おでん種の仕込みは、定休日の土日をあてている。作業は夫婦で分担し、天地がひっくり返るほど出色のがんもどきは直子さんが担当している。高野山で食べたがんもどきに感動し、「これを出したい」と言い出したのは直子さん自身。「でも、つくってみたらうまくいかなくて。何回試作したかわからないぐらい」と苦笑いする。ほかにも、しめじと茄子を詰めた〝福袋〟をつくったり、半熟卵を完璧に仕上げたりと頼もしいパートナーだ。

おかみさんと一緒になって、もっとおいしくなりました

二人が結婚したのは12年前。50歳まで独身を通し、「俺はおでんと結婚した」と冗談めかして語っていた佐藤さんにとって、人生二度目の大転換だ。生活、お客の層、そしておでんの味もすべてが変わったという。

では、一度目は何か。それはおでんとの出会いだ。イタリアンから、串焼き、高級クラブまで飲食の世界を渡り歩いた末、おでんにたどり着いたのは、「隠れ家的な小さいおでん屋が欲しい」という知人の言葉がきっかけだった。

「おでん屋なら自己流でなんとかなるかなぁと思ったんです。でも、全然違った。だしや種は追求するとキリがないほど奥が深い。お客さんの意見を聞いたり、料理の本を読んだりして少し

おでん種は、できる限り手づくりしたい。





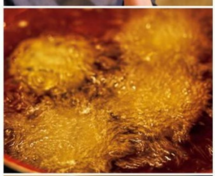

つみれ

ふわふわのつみれは定休日に佐藤さんが仕込む。青魚は時季によっていろいろ使い、この日は鰯。包丁でよく叩いてから、味噌や大和芋などを加えて泡立て器で混ぜるのがポイントだ。柚子の香りがアクセントとなっている。

がんもどき

直子さんのお手製。木綿豆腐に卵、大和芋、練り胡麻などを加えて練った生地に、にんじん、ひじき、しめじの具を入れて揚げる。しっとりなめらかで香ばしく、がんもどきのイメージが変わるおいしさだ。











牛すじ

串に刺さず、そのまま煮込むのが佐藤さん流。たっぷりの湯で下ゆでした後、食べやすく切って醤油と日本酒で15分ほど煮ておく。店ではオージービーフの牛すじを使用。和牛よりもあっさり仕上がるそうだ。

ずつ変えてきて今の味があるんです」

一つ手を加えると確実においしくなる。その手ごたえをバネにして28年間、おでんに向かい続けてきたのである。

客の注文で刻々と変わる一期一会のだしの味

そんな話を聞くうちに、仕込みも終盤戦に突入。開店3時間前の15時に、佐藤さんはおでん鍋に火を入れた。ここで投入するのは、大根、卵、ちくわぶ、タコ、里芋の5品。あとの種は18時に営業が始まってから、注文に応じて入れ、程よい加減に煮込んでいく。豆腐や厚揚げは30分、はんぺんは15分、さつま揚げに至ってはなんと5分！種の味が影響し合うおでんでは、どの位置に入れるかも重要で、采配する佐藤さんはオーケストラの指揮者のよう。

注文が舞い込むに連れて、だしも変化していく。これもおでんの醍醐味だ。つみれが入れば青魚の旨味が、だしに重なりふくよかになっていく。

佐藤さんによれば、だしの味はオーダーの入り方でまるで変わるそうだ。

「今日はどんなだしになるだろうと、毎日ワクワクしているんです」

と少年のような顔で笑う。同じ作業の繰り返しでも、楽しく続けて来られたのは、生まれる味が毎日違うため。おでんは鍋の中で味をつくる、一期一会の煮込み料理だったのだ。



28年間、煮込み続けても、
毎日、少しずつ味が違う。
だから飽きないし、
ルーティンにならない。
程よい緊張感があってこそ、
おでんはおいしくなる。

大根、卵、つみれ、がんもどき、牛すじ、タコ、ちくわぶと「おでんやden」のオールスターが勢揃い。だしも飲み干したくなる。

おでんの極意教えてください

冬に恋しい熱々のおでん。家庭でも登場回数が増えるが、マンネリになったり、今ひとつ味が決まらなかったり。家おでんをおいしくする極意を佐藤さんに教えてもらった。

おでんは多様性の泉。意外なものこそが、新たな定番です。

大根や卵などの定番もいいけれど、そこに加えたいのが意外性のあるおでん種。「おでんやden」ではカマンベールチーズ、蒸し玉ねぎ、揚げ餅といった面々が人気を呼んでいる。新メンバーの加入で味も見た目も変わり、鍋の中が活気づくこと請け合いだ。



揚げ餅

餅巾着に代わる新定番。揚げた角餅の香ばしさとだしの風味がマッチ。煮くずれやすいので、さっと煮ればOK。店では早く火が通る「サトウの切り餅」を使用。



カマンベールチーズ

とろ〜りまろやかなチーズをだしで味わう新趣向。なぜ今まで入れなかったのかと後悔するほど。濃厚な外国産よりも、クセがなくてマイルドな国産品が合う。



玉ねぎ

だしの中からほどけ出す玉ねぎの甘味に陶然。皮をむきラップをかけて電子レンジで加熱するだけと簡単だ。加熱時間は4個で16分(600W)が目安。



小松菜

ありそうでなかった青菜のおでん。小松菜なら下ゆで不要で、そのままだしに入れられる。くたっと柔らかくなるまで煮ると甘味も濃厚に。春菊や芹もお薦め。



里芋

冬においしい里芋はねっとりとした食感がおでんと好相性。店では埼玉・狭山産の大きな里芋を使用。芯が残る程度に下ゆでし、だしでじっくり煮込めば完成。



高野豆腐

おでん種のダークホース。店では長野県の煮込み済みの品を使用。おでんだしでさらに煮込むことで、ぷるんとした食感に。豆腐の味もしっかり感じられる。

店主と女将

佐藤真一さん、直子さん

店を切り盛りする二人はおしどり夫婦として評判。一緒に食べ歩いたり産地を巡り、おでんに生かしている。毎年8月は1カ月休んで、英気を養う。



だしの温度は沸騰させずに85℃キープ！具材ごとに煮る時間を変えています。

旨いおでんは、生命線であるだしをベストな状態に保つこともポイントだ。「店ではだしの温度を常時85℃に保っています。沸騰させるとせっかくのだしの風味がとび、煮詰まりやすくなります」。さらに重要なのは煮込み時間だ。家庭ではすべての種を一気に煮込みがちだが、これはNG。種に合った時間で、煮込みながら食べると至高の味わいが楽しめる。

おでん種の煮込み時間

揚げ餅	……1分
半熟卵、わかめ、カマンベールチーズ	……5分
玉ねぎ、ちくわ、小松菜	……10分
つみれ、つくね、はんぺん、がんもどき	……15分
豆腐、厚揚げ、白滝、牛すじ	……30分
大根、ちくわぶ、卵、里芋、タコ	……180分～



だしを出す"わかめ"だしを吸う"ちくわぶ"は必須。



だしを旨くする素材として、佐藤さんから挙がったのはわかめ。「磯の風味がだしをしみじみとした味わいにしてくれます」。店で使うのは岩手・三陸産の生わかめ。さっと洗って切り、そのまま鍋に入れればOKだ。一方、だしを吸って旨くなるちくわぶはしっかり厚みのある「紀文食品」の品を愛用している。だしがしみ出すもちもち感が堪らない。

鍋の中は密にしない。

土鍋の中でおでん種が押し合いへし合い……というのは家おでんでよく見る光景。ぎゅうぎゅう詰めで煮ると、お互いの味が喧嘩して、だしの味も濃くなってしまうという。店ではおでん種がプカプカ泳げる程度のスペースをキープ。こうすると全面からたっぷりだしを吸えて味わいもよくなる。だしの味のバランスを保つにも、密を避けるのがベターだ。

余っただしこそ生かしてほしい。

巷でよく話題になるのは、おでんの後の余っただし問題。おいしい成分が溶け出た汁を捨ててしまうのは、確かにもったいない。店では締めの一つに"れもんラーメン"を用意。レモン汁小さじ1をふった中華麺にたっぷりとだしを注ぎ、レモンスライスをトッピングすれば出来上がりだ。爽やかで風味豊かな一杯に、またおでんをつくりたくなるかも!?



意外にも中華麺はおでんのだしと好相性。レモンが味を引き締め、軽快に締めくくれる。



おでんやden / 四谷

03-5379-8573 東京都新宿区四谷1-8 中川ビル地下1階 営18:00～23:30(L.O.) 休土曜 日曜 祝日 8月1日～31日 ¥予算5000円～ カード可 カウンター14席 禁煙 JR・東京メトロ「四ツ谷駅」より2分 ●1992年開店。おでんは一個100～900円。日本酒一合700円～。

dancyu



大森「煮込 蔦八」名物、牛もつ煮込み。コの字カウンターの真ん中に鎮座する特大鉄鍋から美味しそうな湯気を立て、呑んべえたちを迎える。記事は95ページへ！

東京もつ煮名鑑2021

都内の酒場を60軒！
食べに食べて選び抜いた――
旨いもつ煮は、ここにある！

「とりあえず、煮込み！」。生ビールと同じく、煮込みの注文にはどこか気安さが漂う。しかし、侮ってはならない。特にもつ煮込みは、仕入れ、仕込み、注ぎ足しなど、どの角度から見ても、家庭では構築できない天上界の味と言っても過言ではない。

明治時代に大衆の人気を博してから、煮込みは庶民の心と胃袋を温め続けてきた。いわゆる『東京五大煮込み』のうち、千住『大はし』や月島『岸田屋』、森下『山利喜』はすべて明治・大正時代に創業した老舗。残りの立石『宇ち多』や門前仲町『大坂屋』の創業も終戦直後という昭和の彼方まで遡る。

歴史の奥行きは裾野の広さに等しい。町に出てみれば『五大』以外にも素晴らしき『もつ煮』の世界が広がっていた。

店の数だけ味がある。誰もが楽しめる店から、さらに深くハマる店、そしてもつ煮好きが行き着く店まで、２０２１年に訪れたい『新・煮込みの名店13撰』を一挙公開！

文＝松浦達也　撮影＝渡部健五

東京もつ煮名鑑2021

もつ煮ビギナーにオススメ酒場！

江古田 やきとん きむら

名店の味を我流にアップデート



煮込み好きなら、メニューを見た瞬間、ピンとくるかもしれない。品書きに〝もつ煮込み〟〝煮豆腐〟〝煮玉子〟の文字が並ぶ。東京やきとんの雄「秋元屋」の血脈の印だ。

江古田の住宅街に、この店がオープンしたのは2017年。煮込みは、7年間修業した「秋元屋」の味を土台に「ちょっぴり甘めにして、より味噌の風味が感じられるよう」合わせる味噌の配合を替えた。

煮込みの仕込みは毎日のこと。開店時間に合わせて、牛もつやスジ、豚のタンシタを5時間煮込む。

「僕は開店直後の味わいが好きですが、閉店間際の煮込まれた味を好まれるお客様もいらっしゃいます」と煮込み大好きな店主は語る。

もつはプリッとした脂を残し、ふるふると震える豆腐やごぼう、大根ももつの香りを含んでまた旨い。次回は別注の煮玉子も追加しよう。

文＝松浦達也　撮影＝本野克佳



店主の木村卓史さん。串焼きは牛・豚・鶏と常時60種以上を揃える。日替わりメニューも豊富で目移り必至。

押上 もつ焼 酒場野田

もつ愛の深さが光る2種類の煮込み



スカイツリーのお膝元に店を構え、昨年10周年を迎えた「もつ焼 酒場野田」。店主自ら毎朝芝浦と場まで足を運んで仕入れる、新鮮なもつを使った焼きとんが人気のこの店には、2種類の煮込みがある。

塩味は、豚の喉軟骨とタンが中心。タンからレバーまでつながった状態で仕入れるので、店で切り分けたときに出る気管や血管部分も具として入る。味つけは塩と、風味づけの醤油のみ。噛めばホロリと崩れる柔らかさ。シンプルな味ゆえ、もつの旨味を余すところなく堪能できる。

一方の味噌味は、豚のガツ、テッポウ、シロに、赤味噌や八丁味噌など3種の味噌を合わせる。濃すぎず程よい味つけで、白もつの脂の甘味やコクを存分に引き出している。

部位により炊く時間を変えるなど、店主夫妻のもつ愛の深さと丁寧な仕事が光る煮込みは、塩味と味噌味を日替わりで提供。両方食べたきゃ、やっぱり通うしかないのだ。

文＝宮内 健　撮影＝本野克佳



店主の野田康裕さんと妻の優香さん。夫婦揃ってもつ好き。煮込みや串焼きの味は、二人で研究して決める。

鐘ケ淵
串焼き 巴（ともえ）

墨田区鐘ケ淵。シブい大衆酒場が点在する、通称〝酎ハイ街道〟に現れたニューカマーが、「串焼き 巴」だ。バケットハットに丸眼鏡のイマドキな青年が、店主の児玉大介さん。都内の居酒屋を経て、2年前に店を構えた。名物は〝串もつ煮込み〟。カウンターの端に陣取る大鍋から、豚のシロやテッポウ、フワなどの串を2本ずつ選び、皿に盛る。

白もつは旨味を残すために下ゆではせず、生のまま串に刺す。丁寧にアクを取って大鍋で煮込み、開店直前に白味噌で味をつける。ぷるんと柔らかく煮えたもつは、一本ごとのボリュームも満点。特に焼き物で使うさまざまな部位の切れ端を集めた串は、それぞれ内容や味わいが違って面白い。もつの味がしみ出たスープも味噌汁のようにあっさりしていて、飲み干したくなる美味しさだ。

この充実の煮込みを、一皿350円という下町価格で味わえちゃうのも、また凄い話で……。

文＝宮内 健　撮影＝本野克佳



店主の児玉大介さん。煮込み玉子100円、ねぎ150円。串焼きも抜群で、特にシロやレバーは大鍋でゆがいてから炭火で焼いていく。



新宿三丁目
もつ煮込み専門店 沼田



「もつ煮込み専門店」と言えば、新宿三丁目だ。昭和の雰囲気を残す「沼田」には煮込みだけで、味噌、辛味噌、醤油、塩の4種に加えて、咖喱（カリー）や和牛スジのデミグラス煮込みまで、さしずめ煮込みの満漢全席といった趣だ。

しかも煮込みごとに、具と味つけを変える徹底ぶり。香り高い豚もつは味噌味、味わい濃厚な牛の内臓は醤油味、食感の楽しい牛頬肉とセンマイは塩味という具合だ。2杯3杯注文しても食べ飽きない。

各部位に分けての下ゆででは、ゆで時間から加える香味野菜まで、部位ごとに変えているという。

「牛もつなどは、脂の入り方が違うので、一本一本下処理とゆで方を変えています。大変です」と羽牟（はむ）雄樹総料理長も苦笑い。

下処理したもつは冷蔵庫に入れ、表面に固まった脂を徹底的に取り除く。風味は濃厚なのに、口当たりは軽快。極彩色の味わいのもつをつまむ箸が止まらなくなってしまう。ここは楽しすぎる煮込みのワンダーランドなのだ（ただし客目線）。

文＝松浦達也　撮影＝本野克佳



新宿に4店舗ある「沼田」の総料理長を務める、羽牟雄樹さん。もつに対する愛情と仕事の丁寧さが凄い！

もつ煮酒場の基礎用語
【豚もつの部位その1】シロ＝大腸　シロコロ＝開かずぶつ切りにした大腸　テッポウ＝直腸　ヒモ＝小腸　キクアブラ＝小腸の周りに付く脂　ガツ＝胃　チレ＝脾臓　レバー＝肝臓　フワ＝肺

もっと、もつ煮が好きになる店

新橋 美味え゛津（うめづ）

串打ちされた煮込みを一本一本、女将さんが大鍋から菜箸で丁寧に取り出して皿に盛る。

そう、この煮込みは宝物なのだ。2013年に創業するその5年前、当時宅配便のドライバーだった店主の梅津昭典さんが煮込みの研究に没頭して以来、だしを注ぎ足しながらつくってきたものだからだ。

休日には夫婦で都内の煮込みの名店を食べ歩き、自分の味のイメージを積み上げた。梅津さんは「グルタミン酸やイノシン酸、コハク酸などが味にどう影響するか徹底的に研究しました」と当時を振り返る。

現在は週に一度、羅臼昆布、鰹節、鯖節、干し貝柱、ハマグリ、どんこ椎茸などからだしをひき、赤味噌やざらめとともにタレに足す。

このタレで毎朝芝浦から届くシロ、スジ、ハチノス、和牛頬肉を煮込む。具材は下ゆでし、串を打ち、3時間かけて味を入れていく。

開店時間を迎えると、待ちわびた客が続々と煮込みを注文する。皿に盛られた串の脇には飛騨山椒が添えられ、天には黄柚子が散らされる。

串を持ち、はふりとかぶりつく。とろりとした食感に思わずため息が出る。褐色に輝くこの串は、口にする人にとっての宝物でもある。

文＝松浦達也　撮影＝本野克佳





お通し650円は、だしがしみ出す玉子焼きと日替わり2品。シャリキンレモン550円。常連にはキンミヤ焼酎をボトルで200本以上入れた猛者もいるとか。



店主の梅津昭典さんと妻の美恵子さんの二人で切り盛り。おしどり夫婦のナイスなコンビネーション！

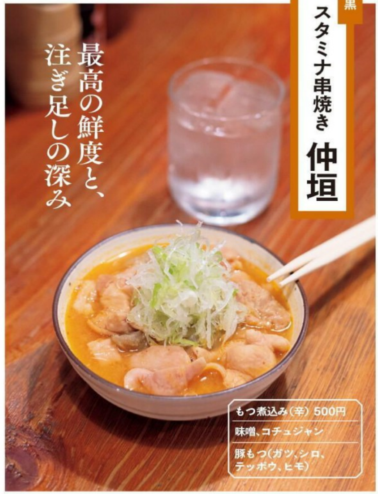


もつ煮酒場の基礎用語

【豚もつの部位その2】ハツ＝心臓　ハツモト＝大動脈　カシラ＝こめかみ・頬肉　アブラ＝カシラの周りの脂身　タン＝舌　ハラミ＝横隔膜　豚トロ＝首肉　リンゲル＝産道　オッパイ＝乳房

スタミナ串焼き 仲垣

最高の鮮度と、注ぎ足しの深み



もつ煮込み（辛） 500円
味噌、コチュジャン
豚もつ（ガツ、シロ、テッポウ、ヒモ）

「最高の鮮度のもつを出したいから」と仲原和伸さんは10年働いたもつ焼きグループからの独立に際して、目黒に店を出すことに決めた。今も毎朝、バイクで15分の芝浦と場へ向かう。その日に潰した新鮮なもつを夜、店に出すには午前中からの仕込みが欠かせない。

仕入れた〝デイゼロ（朝びき）〟のもつは2回ゆでこぼし、その都度たわしで洗う。その後、白濁するまで炊いた鶏ガラスープ、にんにく、生姜、味噌で煮込むのだが、ここで「仲垣」ならではの小技を利かせる。

「前日の煮込みは、必ず3分の1ほど残して翌日の煮込みに〝餡〟として加えます。もつは鮮度が命ですが、それだけでは味に深みが出ない」

フレッシュな味と熟れた味が器の中で交錯する。煮込みも店も新しいだけでは物足りない。

来年10年目を迎える「仲垣」。その味わいはますます深みを増すはずだ。

文＝松浦達也　撮影＝本野克佳







もつ煮は味噌味と自家製コチュジャンを使った辛味噌味から選べる。辛味噌は、もつの甘味と唐辛子の刺激のハーモニーが抜群だ。店長の小川裕之さんをはじめ、接客も心地よい。

やきとん ま〜ちゃん

旨さの秘訣は急速冷却！



その昔、20年以上銀座のクラブでバーテンダーをやっていた、ま〜ちゃんこと加藤勝さん。

転機は42歳のとき、たまたま見かけた「秋元屋」の〝串打ちバイト募集〟という張り紙だった。

「いつかは自分の店を、と考えていたので即申し込みました。2年くらい働かせてもらいましたね」

その間に煮込みも覚え、修業後すぐに「ま〜ちゃん」を構えた。

「煮込みの素材は『秋元屋』と似ていて、牛の小腸やすじ、ギアラなど。でも豚の切れ端も入ります。煮込みってそういうものでしょう？」

煮込みの仕込みは週1回。昼に届く内臓を下ゆでし、味噌味のスープで煮込む。九割方仕上がったら寸胴ごと氷につけ、急速に冷やしながら味を入れて保存する。最後の一割は小分けにして客前で温めながら脂を取って総仕上げ。人も煮込みもゴールに近づくほどに仕上がっていく。

文＝松浦達也　撮影＝岡本 寿





店主の加藤勝さん。10年前に店を構え、串焼きの旨さが評判となり行列必至の人気店に。趣味のバイクで遠出しては、各地の珍しい地酒を仕入れている。



もつ煮込み 450円
赤味噌、鰹だし
牛もつ（小腸、ギアラなど）、牛すじ肉、豆腐

もつ煮酒場の基礎用語
【牛もつの部位その1】ミノ＝第一胃　ハチノス＝第二胃　センマイ＝第三胃　ギアラ（赤センマイ）＝第四胃　マルチョウ（ヒモ）＝小腸　シマチョウ（テッチャン）＝大腸　テッポウ＝直腸

東京もつ煮名鑑2021

さらにディープなもつ煮酒場へ

森下 三徳



ジュワジュワと音を立てながら熱々の土鍋に盛られた〝にこ玉〟が目の前に。従来のもつ煮込みに「卵を落としてほしい」という常連客のリクエストで生まれた、この店の名物メニューだ。

深川芭蕉通りで40年続く「三徳」の煮込みは、注文を受けるたびに大鍋に入ったつくり置きを柳川用の土鍋に移して火にかけ、グツグツと煮立てて提供される。

「長時間煮込みすぎると肉質が落ちてきちゃうから、うちは創業からこのスタイル。熱々で出せるし、一石二鳥でしょ」と店主の早川成次さん。

芝浦から仕入れる新鮮なもつを店内で処理して、ゆでたら一晩ねかせる。翌日に八丁味噌と仙台味噌で煮込んで、味が決まったらもう一晩ねかせてよりまろやかに。名古屋のどて煮にも通じるこってりした味わいは、黄身との相性抜群！

定食でのオーダーも可能なので、白飯と一緒にかき込むのも一興だ。

文＝宗像幸彦　撮影＝岡本 寿




カウンターに立つのは店主の早川成次さんと幼なじみの磯部巌さん。こんにゃく以外の具は入れない煮込みは、もつの旨さが直球で味わえる。

新小岩 おばこ



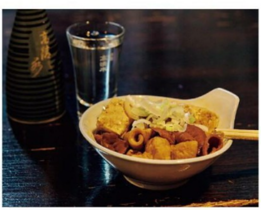
店内に足を踏み入れた瞬間、昭和の酒場にタイムスリップしたかのような、懐かしい雰囲気に包まれる。秋田出身の初代女将が始めた「おばこ」は、昭和33年に創業。現在は孫娘夫婦が暖簾を守る老舗だ。

代々受け継がれるレシピの煮込みは、焼きとんと並ぶ店の看板メニュー。毎日注ぎ足す赤粒味噌ベースの汁で、白もつと木綿豆腐をじっくり煮込む。もつがとろけるほど柔らかくなるのは、日本酒をふんだんに使うためだ。

濃厚な見た目の煮込みだが、口開け直後の味わいは意外とあっさり。「だけど時間が経つにつれ、だんだんとろみが出て、味も深くなる。こってり派のお客さんはちょっと遅めの時間帯にいらっしゃいますね」と店主の堀賢一郎さん。

煮込みはハーフサイズでも提供。あれこれ食べたい一人酒への心配りもありがたい。

文＝宗像幸彦　撮影＝岡本 寿



煮込みハーフ 290円（税込）
赤粒味噌
豚もつ（シロ、ガツなど）、豆腐



祖母の代から続く酒場を切り盛りする女将の堀裕子さんと、夫で店主の賢一郎さん。濃厚な煮込みは、秋田の地酒〝高清水〟の燗が合う。

もつ煮酒場の基礎用語
【牛もつの部位その2】フワ＝肺　シビレ＝胸腺（リードボー）　サガリ＝横隔膜の肉で肋骨側の厚い部分　コプクロ＝子宮　ノドスジ（ネクタイ）＝食道　ウルテ＝気管の軟骨　ツラミ＝頬肉

大森 煮込 蔦八（つたはち）

大きな鉄鍋でさらに旨くなる！



煮込（小） 490円（税込）
醤油、合わせ味噌
牛もつ（小腸、フワ、ギアラ）

縄暖簾をくぐり引き戸を開けるとドーンとコの字カウンター、中央には巨大な鉄鍋にあふれんばかりの煮込みが湯気を立てている。長年呑み助たちに愛されてきた「蔦八」。惜しまれつつ一度は閉店したが、この煮込みを愛する常連でもあった現オーナーがその後再開させ、変わらぬ味を引き継いでいる。

名物の煮込みは牛もつが材料。小腸、フワ、ギアラを、醤油と合わせ味噌のシンプルな味つけで煮込んでいく。八割方煮込んだら大鍋に移し、アクを取りつつ豆腐と煮玉子を加え、口開けには満タンの大鍋がお客を待つという寸法だ。

舌の上で脂がとろけるプリップリのもつは、コクがありながらもすっきりとした味わい。開店直後は素材の味が立ち、遅い時間にはすべてが濃縮された味へと変化していく。

日本酒やビールとの相性もバッチリだが、ここはやはり、地元大森で製造されるバイスサワーで乾杯だ！

文＝田中邦和　撮影＝渡部健五





店構えや煮込みの味は先代と変わらぬまま、日本酒や料理の種類が増え、充実の酒場となった。同じ路地に「蔦八はなれ」もオープン。

御徒町 老酒舗

スパイス香る北京風もつ煮！



北京風もつ煮込み 580円
醤油、八角、茴香ほか
豚もつ（腸、肺、心臓、胃など）、厚揚げ

「老酒舗」は中国東北料理の美味しさを伝える「味坊」グループの中で、酒場に特化した店。呑んべえゴコロをくすぐるメニューがたくさんある中でも、〝北京風もつ煮込み（北平炖吊子）〟は北京料理の伝統的な逸品だ。材料は新鮮な豚もつ（腸、肺、心臓、胃）と厚揚げを醤油ベースで煮込み、八角、茴香など十数種の香辛料で風味をつける。中華鍋でスープを足して煮込み、味を調えて器によそう。そこに刻みにんにくと唐辛子をのせて、煙が出るほど熱々の油をジュワッ！と回しかける。芳ばしい香りが瞬時に立ち上ったら、刻んだ香菜を散らして完成。この配膳直前の仕上げで、重層的な味と香りをつける点が他とは違った特色だ。もつの風味は濃厚だが塩味は控えめ、意外なほど上品な味わいだ。

昼から通し営業の「老酒舗」、この煮込みには紹興酒飲み放題を合わせて、至福の昼酒はいかがだろうか。

文＝田中邦和　撮影＝岡本 寿





「味坊」グループの総帥、梁宝璋（りょう・ほうしょう）さん。新鮮なもつが入荷しないときは、もつ煮込みをメニューから外す。

もつ煮酒場の基礎用語

【酒に関する用語1】ナカ＝焼酎　ソト＝ホッピーやソーダなどの割り材　三冷＝ホッピー、焼酎、グラスを冷やして、氷を入れない飲み方　シャリキン＝キンミヤ焼酎をシャーベット状に凍らせたもの

もつ煮好きが、行き着く店

菊川

みたかや酒場



都内随一の濃厚さ！下町酒場の牛もつ煮

牛にこみ 450円
合わせ味噌
牛もつ（小腸）、こんにゃく 玉子は別で150円

年季の入った赤いカウンターを覗き込めば、大鍋の中には黒茶色をした煮込みがグツグツと煮えている。ドロッとした汁からお玉を引き上げると、大ぶりのもつがゴロンと顔を出す。こんな濃厚なもつ煮込み、お目にかかったことがない！「みたかや酒場」に初めて訪れた人は、この〝牛にこみ〟のルックスに驚く。そして一口食べて、その旨さにもう一度驚く（まぁ、店に入った時点でその雰囲気にまず驚くのだが）。

煮込みの具は、和牛の小腸とこんにゃくのみ。フレッシュなもつは一度ゆでこぼすが、脂や旨味を損なわないため、アクを取りすぎないようにしているという。もつだけで2時間炊いて大鍋に移し、そこからこんにゃく、玉ねぎ、にんにく、生姜とともに味噌でさらに2時間煮込んで、開店時間に食べ頃を迎える。

熱々の汁からは湯気が立たない。なぜなら汁の表面にもつの脂で膜ができているから。それでもなお箸にとったもつにはたっぷり脂がのっていて、口に入れた途端にジュワッと溶けていく。濃密な味だが不思議とくどさはなく、度数高めの生レモンハイの酸味と抜群の相性をみせる。

この〝牛にこみ〟のガツンとした味を一度知ったら、並の煮込みじゃ満足できなくなる。かも？

文＝宮内 健　撮影＝本野克佳





店主の井上実さんと息子の政行さん。一度に仕込むもつの量は、およそ4kg。それも一日でほぼ売り切るという。時間が経つと酸味が出るため、注ぎ足しはしない。肉豆腐の上にもつ煮をかけた〝煮込み豆腐〟なるスペシャルも！

もつ煮酒場の基礎用語

【酒に関する用語2】梅割り＝ストレートの焼酎に〝天羽の梅〟などのシロップを少量垂らしたもの
ボール＝焼酎ハイボールの略。下町ではシロップを少量垂らしたものを指すことが多い

立会川 鳥勝（とりかつ）

歴史も一緒に煮込まれた もつ煮酒場の至宝



日に灼けて煤けたテント、くたびれた暖簾に赤提灯が灯る。壁面には店主手書きのメニューや注意書きがびっしり貼られ、まるでパッチワークの芸術作品のよう。店中が年月とともにセピア色に燻された、名店の貫禄。地元の常連にも呑み助にも愛される「鳥勝」だ。

新鮮な肉と内臓は毎日芝浦と場へ仕入れに行く。串物に加え、秘伝のタレで食べる焼肉も抜群に旨く、鍋物など一品料理のメニューも多数揃える。その中でも売り切れ御免の人気メニューが〝牛もつ煮込み〟だ。牛の小腸を丸ごと一本下ゆでし、余計な脂を取り除き、程よい大きさに切ったら、みじん切りにした野菜とこんにゃくを一丁加えて煮込む。味つけは赤味噌のみ。器に盛られキラキラと輝く煮込みは、一口含むと脂のフワフワした食感と、もつと野菜から出るほんのりとした甘味で全身が多幸感に包まれる。まさに絶品！

開業以来祐天寺で8年、立会川に移って約39年になる。夫婦二人で毎日朝早くから仕込みを始め、21時の閉店まで勤勉に働く。それをずっと続けてきた。客も自ら器を取りに行ったりと、この店への愛情が随所にあふれている。「鳥勝」は、いわば日本の酒場文化の結晶。いつまでも仲良くお元気で！

文＝田中邦和　撮影＝渡部健五



牛もつ煮込み 500円(税込)
赤味噌
牛もつ(マルチョウ)、こんにゃく



店主の田中勝さんと妻のイチさんの夫婦で営む「鳥勝」は、なんといっても肉の目利きと新鮮さが抜群。もつ煮は砂糖などは加えず、もつと野菜から自然な甘さを引き出す。この煮込みに白菜と春菊、豆腐を加えた、煮込み豆腐990円もまた絶品だ。

もつ煮酒場でのむよむ。

【東海林さだお『笑いのモツ煮こみ』(文春文庫)】酒場ガイドにあらず。町に転がるどうでもいい事象を徹底的に掘り下げては執拗にツッコミを入れていく、抱腹エッセイ集。



東京もつ煮名鑑 2021 ※掲載順

P95 老酒舗

☎03-6284-2694　東京都台東区上野5-10-12 営7:30～10:00 11:00～22:30(L.O.) 土曜は12:00～ 日祝は12:00～21:30(L.O.) 休無休 ¥予算2000円～ カード可 席70席 禁煙 駅JR「御徒町駅」より2分

●2018年2月開店。発酵白菜土鍋1000円。紹興酒飲み放題(一人・1時間)1000円。



P93 スタミナ串焼き 仲垣

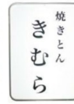
☎03-6721-7329　東京都品川区上大崎2-14-3 三笠ビル2階 営17:00～23:00(L.O.) 土日祝は16:00～ 休無休 ¥予算4500円～ カード可 席カウンター10席 テーブル18席 禁煙 駅JR・東急目黒線ほか「目黒駅」より2分

●2012年開店。串焼き一本200円～、もつ刺各種650円(すべて税込)。日本酒や焼酎も数種揃える。



P90 やきとん きむら

☎03-6884-1785　東京都練馬区旭丘1-51-10 営17:00～21:00(L.O.) 土曜は16:00～ 休日曜 ¥予算2000円～ カード不可 席23席 喫煙可 駅西武池袋線「江古田駅」より5分、都営大江戸線「新江古田駅」より10分



●2018年11月開店。串焼き一本120円～。アチャール200円などサイドメニューも充実(すべて税込)。

P96 みたかや酒場

☎03-3632-4744　東京都江東区森下4-20-3 営16:30～23:00 休日曜 祝日 ¥予算2500円～ カード不可 席23席 禁煙 他店で飲酒後は入店不可 駅都営新宿線「菊川駅」より5分

●1975年開店。くじら刺身800円、マカロニサラダ350円。予約不可。3名までの入店が望ましい。



P93 やきとん ま～ちゃん

☎03-3835-1758　東京都台東区台東4-6-1 営17:00～22:30(L.O.) 土日祝は16:00～22:00(L.O.) 休月曜 ¥予算3000円～ カード不可 席18席 禁煙 駅東京メトロ「仲御徒町駅」より2分、JR「御徒町駅」より5分

●2010年12月開店。串焼き一本130円～、牛シロ刺し450円。純米酒530円～。予約不可。



P90 もつ焼 酒場野田

☎03-3617-0900　東京都墨田区押上1-17-1 営17:30～21:00(L.O.) 土曜は17:00～20:00(L.O.) 休日曜 祝日 ¥予算2000円～ カード不可 席カウンター6席 テーブル24席 喫煙可 駅東京メトロほか「押上駅」より3分



●2010年2月開店。もつ焼き一本150円～、おまかせ5本750円～。野田ボール390円。

P97 鳥勝

☎03-3766-6349　東京都品川区南大井4-4-2 営16:30～21:00 土曜は16:00～ 休日曜 祝日 ¥予算2000円～ カード不可 席カウンター9席 テーブル24席 喫煙可 駅京浜急行「立会川駅」より2分

●1974年祐天寺にて創業。1982年より現店舗にて営業。串焼き一本80円～(税込)。予約不可。



P94 三徳

☎03-3631-9503　東京都江東区常盤2-11-1 営17:00～23:30(L.O.) 休日曜 祝日 ¥予算2000円～ カード不可 席カウンター7席 テーブル34席 禁煙 駅都営新宿線・都営大江戸線「森下駅」より5分、東京メトロほか「清澄白河駅」より7分



●1981年開店。もつ焼き一本120円、炙りレバ680円。下町ハイボール350円。

P91 串焼き 巴

☎03-6657-0666　東京都墨田区墨田4-1-3 営17:00～21:00(L.O.) 土日祝は14:00～ 休月曜 ¥予算3000円～ カード不可 席カウンター8席 テーブル4席 禁煙 駅東武スカイツリーライン「鐘ケ淵駅」より1分



●2018年12月開店。串焼き一本150円～、自家製レバーペースト420円。日本酒550円～。





P94 おばこ

☎03-3653-0852　東京都江戸川区松島4-33-6 営17:00～21:30(L.O.) 休木曜 第3水曜 ¥予算2000円～ カード不可 席カウンター5席 テーブル8席 禁煙 駅JR「新小岩駅」より7分

●1958年開店。串焼き一本130円～(税込)。料理のほとんどがハーフサイズでの注文可。年始は1月12日より営業。



P91 もつ煮込み専門店 沼田

☎03-3350-5029　東京都新宿区新宿3-6-3 2階 営17:00～22:45(L.O.) 土日祝は16:00～ 休無休 ¥予算3500円～ カード可 席30席 喫煙可 駅東京メトロ・都営新宿線「新宿三丁目駅」より2分

●2006年開店。もつ焼き一本150円～、ゆでタン530円。瀬戸内レモンサワー580円。



P95 煮込 蔦八

☎03-3761-4310　東京都大田区大森北1-35-8 営16:00～21:15(L.O.) 日曜は15:00～20:15(L.O.) 休無休 ¥予算3000円～ カード不可 席カウンター13席 テーブル20席 禁煙 駅JR「大森駅」より4分



●1970年創業。2015年9月より現オーナー土屋一志さんが引き継ぐ。刺身三点盛り890円(税込)。

P92 美味ぇ津

☎090-2315-8057　東京都港区新橋4-21-7 営18:00～22:45 休土曜 日曜 祝日 ¥予算4000円～ カード可 席14席 禁煙 駅JRほか「新橋駅」より3分、都営大江戸線・ゆりかもめ「汐留駅」より4分

●2013年開店。レバーステーキ880円。ホッピーセット500円。予約が確実。



鍋とわたし

後篇

ときどき、おたま

なかなか買い替えないし、
そんなにいくつも
持つものじゃない、お鍋。
料理人の声を聞けば、
一生ものが見つかるかも。



賄いご飯の楽しみが、格段にアップしました！



「松㐂」
藤澤進大郎さん P046

昨年、思いきって購入した**バーミキュラのライスポット**。鋳物ほうろう鍋とヒーターがセットになっているタイプで、もっぱらご飯を炊くため、それも賄い専用にフル稼働中。初めて炊いたときから、その圧倒的なおいしさの虜に。ツヤツヤ、ふっくら、米の粒がピンと立っている。毎食が楽しみで、つい食べすぎてしまいます。

見た目と機能性、どちらも重要

「ワインの樹」
佐久間奈都子さん P014



つい自分へのお年玉に買ってしまうくらい**ストウブ**の鍋は気に入っています。煮込みは、できるだけ触らないほうがいい。時間とストウブがおいしくしてくれますよ。新発売のリリーグランブルー24㎝は、百合のデザインと深い色みも好き。早くもフル活用中です。

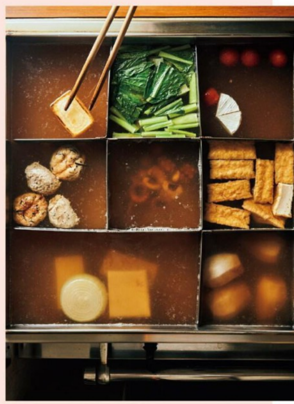


開店から28年。この鍋で煮込み続けてます

「おでんやden」
佐藤真一さん P080



店を始めるとき、合羽橋で思いきって特注した**おでん鍋**です。それから28年、ずっとこの鍋で煮込んでます。仕切りが2カ所、取れちゃったけれど(写真左下)、たくさん煮る大根を入れるのにちょうどいい。故障もせずに毎日働いてくれる頼もしい相棒です。





密閉性がすごいんです

「O2」
大津光太郎さん P014



羽釜のような形が面白いでしょう。萬古焼の**ベストポット**という土鍋で、とにかく蓄熱性が高い。というのも削る技術がすごいんです。蓋がピタッと閉まって、熱も水分も逃がしません。鍋物にもいいですが、お薦めはご飯。店でもチャーハン用のご飯はこれで炊いています。

文＝上島寿子(佐藤さん)、大平一枝(佐久間さん)、堀越典子(藤澤さん)、編集部　撮影＝キッチンミノル、竹之内祐幸、宮濱祐美子

辻仁成さん、教えてください。人はなぜ煮込みたくなるのですか？

煮込みは人を魅了する。じっくり凝縮した味わいだけでなく、「煮込む」という調理そのものが人を誘う。では、人はなぜ煮込みたくなるのか？　弊誌の連載「キッチンとマルシェのあいだ」の筆者にして、「キッチンは裏切らない」を標榜する作家の辻仁成さんに聞いてみた。

突然、参った！と変わる瞬間

煮込みは時間です。単純に煮込む時間をどうするかという問題だけでなく、さまざまな意味で時間の料理です。特に、肉を煮込んでいると、ある瞬間に突然アクセルを踏み込んだように変わる瞬間があります。牛、豚、鶏、そしてそれぞれの部位によっても違うのですが、突然、参った！　と柔らかくなる。あれが醍醐味です。

肉に限らず、いろいろな食材が入る煮込みは、最初はそれぞれが好き勝手やっている。でも自己主張しているうちはチームプレーとしてはダメですよね。そう、煮込みはチームプレーなんです。スターは要らない。個性豊かなプレーヤーたちがなじんでいく様子がいい。最初はみんな冷たくてゴツゴツやり合っていたのに、急に人が変わったように仲良くなる。

たまにいるじゃないですか。酒飲んで堅い話をしていたおじさんが、急に酔いが回ってでろでろになって、人の肩に手を置いて仲良く話し始めたり。それと同じで、急に肉やにんじんなどが柔らかくなって角が取れて、仲良くなじんじゃう。

実は、以前はそれを知らずに途中であきらめていたんです。30分くらい煮込んでも肉が硬いままなので、失敗したと思ってあきらめてしまったこともありました。しかし、ある人に「お前は辛抱が足らん」と言われたので、ちょっと辛抱して煮込み続けていたら、突然美味しくなった。それ以来、煮込みが大好きになりました。

煮込みが好きということは、そもそもキッチンが好きだということです。いつも「キッチンは裏切らない」と言っている僕も、もちろんキッチンが大好き。特に今はコロナ禍で家にいる時間が長く、本やパソコンを持ち込んで煮込み料理などをつくりながら一日の大部分をキッチンで過ごしています。

煮込みは、少し離れていても大丈夫、という非常に便利な料理です。手をかけすぎてはいけないし、完全に目を離すと失敗する。意識しないけれど、頭の片隅からはずさないのがコツです。だから、つくりながら他のことができます。こんな効率的な時間の過ごし方はないですね。掃除したり、棚の整理をしたり、原稿をチェックしたり。一番いいのは長編小説の構成を考えること。鍋を火にかけてから構成を考え始め、「ああ疲れたなぁ」と思うのがだいたい30分後。煮込みの様子を見るのに丁度いい時間なんです。タイマーをかけるよりいい。

自分や家族の人生と同じように成長していく姿を見守りたいから。



鍋の中をのぞいて、色合いや状態の変化を確かめて、アクが出ていたら丁寧にすくってあげる。旨味が凝縮したスープは残したまま表面のアクだけをきちんと取る。これも煮込みの醍醐味の一つ。

そして、長時間煮込んだ後に火を止めて落ち着かせ、なじませる。これが鍋とともに自分を落ち着かせる貴重な時間なんです。一晩置いておくと味がグッとしみ込んで、食べる前にもう一度火を入れるとその旨さがググッと際立つ。最高の味わいですね。

この幸せは、時短料理では味わえないと思う。もちろん時間がない場合はレンジでチンしてもいいけれど、じっくり鍋で煮込んだ美味しさにはやはりかなわない。ボロネーゼも炒めるだけでいい、という人もいるけれど、やはり煮込まないとダメ。煮込んでこそ味がしみる。美味しいものにありつきたいなら、やはり手間と時間をかけて料理をつくるべきです。時間がないなら、段取りを工夫したり、なにかを一つずつやるのではなく、一度に複数のことをやるようにすればいい。

われわれは煮込み鍋の中にいる

前置きが長くなりましたが、「人はなぜ煮込みたくなるのか?」というご質問でしたね。

煮込みは人生と同じようなもの。われわれは実は生まれたときから煮込み鍋の中にいるようなものなのです。美味しくなるということは成長するということ。僕が煮込みを好きなのは、鍋の中の食材の成長を見守るという気持ちになるから。子育てと同じで、煮込むことによっていっぱしの大人に成長させたいと思うんです。実際に、本当に豊かに煮込まれた人間は、多少のことでは動じない。イザというときに底力を出せる。コロナ禍の中でもちゃんと生きていける。僕も人生でいろいろ失敗があったけど、その度に「ああ自分はまだ煮込み足りないんだ」と思うようにしています。ここは無理しないで、もう少し弱火で地味にいこう。あるいは、ここは頑張り時だから、強火にしてバリバリ仕事をしよう、とか。

要するに、自分や家族の人生になぞらえられるから、人は煮込みをつくりたくなるのです。過程や結果は人それぞれですが、それがまたいいんです。

人生と煮込みは一緒。ザ・ロング・アンド・ワインディング・ロードですよ。

（談）

イラスト＝松本孝志　構成＝編集部



冬。そこに温かな煮込みとパンがあれば…

フィンランド共和国

場所によっては零下30℃にもなる。雪に覆われた冬のフィンランド。人々の暮らしは、そんな白い世界とともにある。一日の日照も限られた季節の中で、雪はむしろ明るさを与えてくれるもの。輝く夏の日差しとはまた違う、清らかで柔らかなその光を皆、愛しているのだ。

室内でも煌々（こうこう）と照らす電灯より、窓越しの雪明かりやキャンドルをともし、より寛いだ雰囲気で家族と過ごすことを好む。そんな時間をさらに幸福にしてくれるのが、煮込み料理。寒い土地ならではの温かな煮込みやスープがこの国には多いのだ。冬の台所から漏れるいい香りに、家族の思い出が蘇ると言う人も少なくない。

なかでも代表的な一品が「カルヤラン・パイスティ」。もとはロシアと接するカルヤラ地方の郷土料理で、今では全国的な家庭の味だ。レシピはシンプル。肉と玉ねぎ、人参などの野菜を塩、胡椒、少量のスパイスとともに3～4時間煮込むのみ。だが、これがおいしい。ほろほろとほどける肉、旨味を吸った野菜、玉ねぎの甘味が溶け合ったスープの味が体にしみる。心まで温まるフィンランド料理の真骨頂だ。

その味わいを、さらに引き立ててくれるのが主食のライ麦パン。噛むほどに広がる酸味や風味が肉の滋味を際立たせ、おいしさがぐんと膨らむ。

そもそもフィンランドの食卓に欠かせないのがパン。人を招くときなどは数種類を用意し、料理との組み合わせを楽しむ。そんな集いが多いのも冬。賑やかな食卓は夜の長さも忘れさせる。太陽とは別の光を、この国の人はいくつも知っているのだ。

さて、日の出も遅い冬の朝。忙しい日でも、朝食はしっかりとパンやハム、チーズなどを用意するのがフィンランドの生活スタイルだ。小さな子供たちには、「きちんと食べてね」と優しく諭す言葉を添えて。明るい朝は温かな食卓に宿る。そんな思いが伝わる一日の始まりだ。

フィンランドの国民的煮込み「カルヤラン・パイスティ」に、主食のライ麦パンを添えて。この料理には、じゃがいもがつきもの。食卓では、一人一人が自分の皿に煮込みとゆでたじゃがいもやマッシュポテトをのせ、混ぜ合わせながら食べるのが現地流。

＊取材協力：「Mikon（ミコン） Finland Shop&Café」フィンランド留学と多数の現地経験を持つオーナーによる、本場の料理と雑貨、文化交流の店。www.mift.net

撮影：工藤睦子

朝食から始まる幸せ。



森の恵みをのせて。フィンランド流フレンチトースト「マリア・レイパ」

ベリーの宝庫・フィンランド。現地の人は夏、森で摘んだベリーをジャムやジュース、冷凍保存にして一年中楽しむ。「マリア・レイパ」は、フレンチトーストにラフカと呼ばれるヨーグルトに似た乳製品とベリーをのせたもの。小麦粉の型焼きパンでつくることが多く、週末のブランチなどで食卓を華やかに彩る。

☆レシピは、【ヤマザキ世界の朝食】で検索！



「ロイヤルブレッド」

いまどきの旬 第十八回

ふぐちり

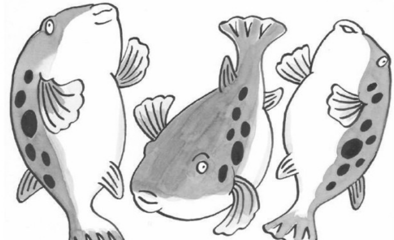
「ふぐちり」は高級料理だと決めつけている人は少なくない。自分もそうだ。おいしいことは当然わかっているが、どうも高嶺の花と感じてしまう。しかし、最近のふぐちり事情は少々変わってきているようだ。天然の最高級とらふぐ使用となると、もちろん目が飛び出るような高値のものもある。だがうれしいことに、養殖技術の発達や流通の見直し、東京では法の改正によって身欠きふぐ（有毒部位を除去した安全安心な身）が以前よりは手に入りやすくなったこともあり、ふぐちりがジワジワと庶民に近づいてきているようなのだ。

「いや、ずっと前からそうやで」

という声が聞こえてくるのは大阪方面からだ。確かに大阪の人たちは昔から安くて旨いふぐちりを食べている。天然、養殖にかかわらず大阪のふぐの相場は安い。専門店ばかりでなく居酒屋でもふぐ料理が出てくる。そしてふぐちりのことを親しみやすい響きで「てっちり」と呼ぶ。それだけでもう、ふぐちりと仲がいいことがわかる。「てつ＝鉄」とはふぐの隠語で、鉄砲のことである。ふぐには毒があるので、当たると危ないのは鉄砲と一緒ということでそう呼ぶ。隠語があるということは、ふぐには堂々と食べられなかった時代があるということである。

ふぐの持つ淡白ながら弾むような白身の歯ごたえと滋味は唯一無二で、その誘惑に負けて毒に当たった人たちは数知れず。戦国時代、豊臣秀吉は武士が亡くならないようにふぐ禁止令を出すほどだったし、江戸時代に入っても表向きにはふぐ食は禁止されていたようだ。明治時代になって伊藤博文が下関でふぐ解禁を示してからは、下関が一大拠点となってふぐは食べられるようになった。しかしそれでも、絶対に食べてはいけない肝を食べてしまう輩がいなくならないのは周知の事実。

そう、ふぐは魔性のおいしさを持つ。だからせっかくなら「ふぐちり」も「ふぐ尽くし」で食べたい。ヒレ酒を飲みつつ、ふぐ刺し、湯引き、唐揚げをつつく。メインのふぐちりを食べたらハフハフと雑炊で締め。そこに白子も添えたものなら、そして財布にも優しいものなら弾に当たらずとも昇天となる。



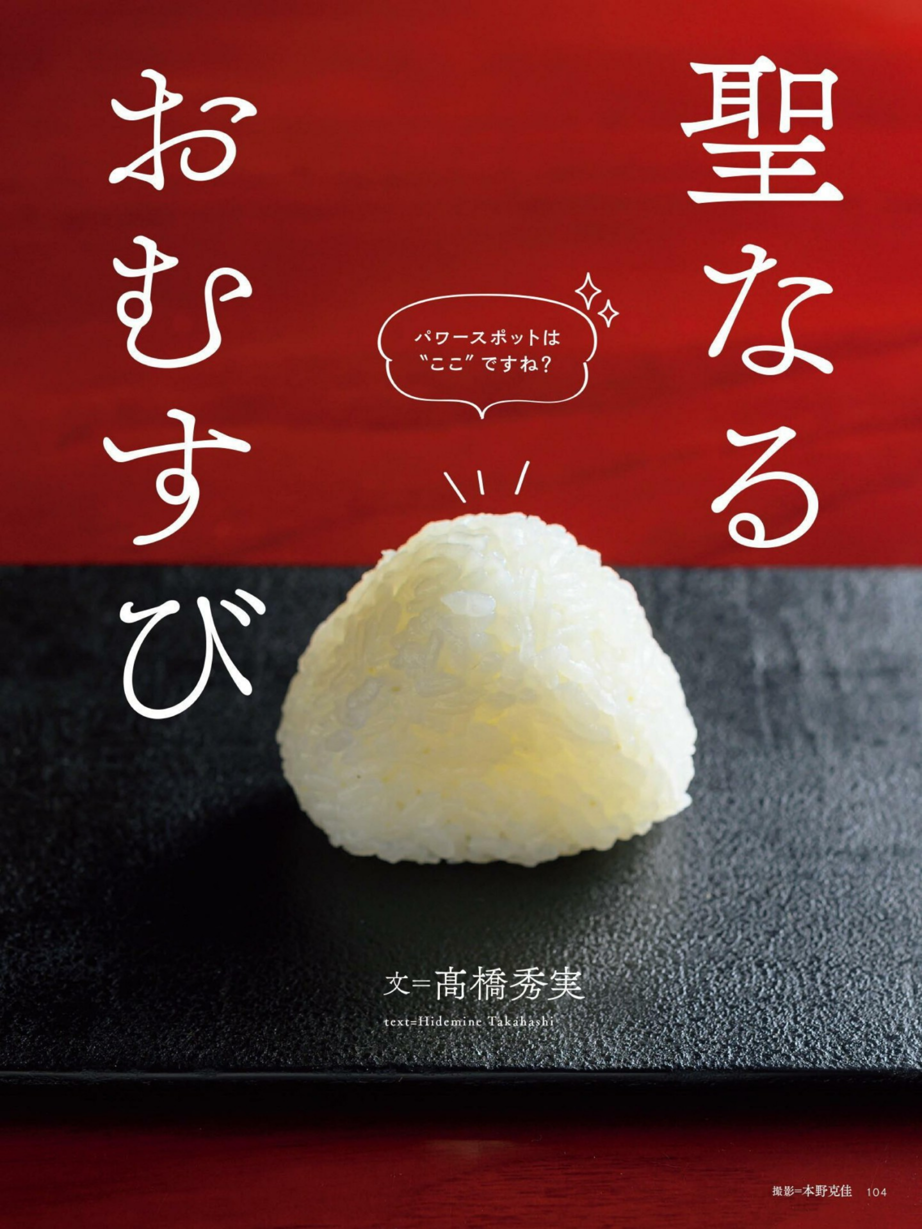
ひとこと

ふぐの王様、とらふぐの場合、日本で流通しているほとんどが養殖。そのまたほとんどが長崎産だという。長崎から距離的に近く、産地直送で仕入れる業者が多いことが、大阪でふぐが安い理由の一つ。

文＝土田美登世

つちだ・みとせ●料理や食材が持つ風土や歴史のリサーチをライフワークとするライター。「とらふぐ亭」の通販で見つけたふぐちりセットが安くておいしそうで即ポチった。

イラスト＝横山寛多



聖なるおむすび

パワースポットは
“ここ”ですね?

文＝髙橋秀実
text=Hidemine Takahashi

撮影＝本野克佳

三角おむすびの〝とんがり〟はパワースポット。
取材で訪ねた出雲大社の御師に
そう言われたノンフィクション作家は、
唐突な展開に戸惑いつつも、
とりあえず三角おむすびを結んでみた。
しかし「角をつくろうとすれば形は歪み、
力を込めれば硬くなる」。
どうしても、神様は逃げていく。
果たして、おむすびの三角形に意味はあるのか？
手の中にすっぽり収まるパワースポットを探して、
食べ物の〝形〟を考えた料理ドキュメント。



「おむすびも『むすひ』なんです」
現代の御師である酒井さんは「むすひ」を見えるように説明する。
――おにぎりのことですか？
「握る時にエネルギーを込めるじゃないですか。それにおむすびは三角形。先が尖っていますよね。神様は尖ったところに降りてくるんです。門松もそうだし、盛り塩もそう。昔から円錐状の山は御神体とされます」
――なぜ尖っているところに？
私がたずねると、彼は即答した。
「ここだとわかるからです。尖りは言ってみればスポットなんです」
『パワースポットはここですね』
（髙橋秀実 新潮社 2019年刊）より

パワースポットはどこにあるのか？
パワーとは一体、何なのか？
謎を解明すべく、数年前から私は全国各地のパワースポットを巡り歩いている。そもそも「パワースポット」とは外来語ではなく和製英語。そう呼ばれている場所には神社が多く、日本古来のカミ信仰に通じているように思えたのだが、パワーがもらえるから「パワースポット」ではなく、「パワースポット」だと思えばパワーがもらえるなどと聞かされ、取材としては迷宮に入り込んでしまった。方向を見失い、すっかり意気消沈したのだが、そんな時に出会ったのが出雲大社・和貴講社講社長の酒井巖貴さんだった。彼によると、パワースポットの目印は、
「とんがり」
とのことだった。門松、盛り塩、円錐状の山……、尖ったところに神様は降りてくるという。なぜなら尖った部分は、上空から見ると「ここ」と標示するように見える。尖らせることで神様を「ここです」とお招きする。いわゆる「依代」の発想であり、おむすびもそのひとつだというのである。
おむすび？
唐突な展開に私は驚いたのだが、三角形のおむすびは尖った角が神様を招いているという。そもそも「むすび」とは「生す」＋「霊」。神道では何かが生まれるエネルギーを意味する。おむすびも、というより、おむすびこそパワースポット。手の中にすっぽり入るパワースポットなのだ。
私はいたく感銘を受けた。正直に言えば、パワースポットと呼ばれる場所に出かけてもパワーらしきものは感じられなかったが、おむすびにはパワーを感じる。角の部分が「ここから齧って」と誘うようだし、実際、食べると活力が漲る。まさに腑に落ちるパワースポットではないだろうか。

三角は「私」のもの

とはいえ、私はおむすびづくりが苦手だった。どうやっても三角の角がつくれないのだ。教本などを読むと、右の掌で角の形をつくり、それを押し当てるようなのだが、掌を曲げた時にできる肉の隙間に米粒が入り込んでマッターホルンのように歪んだ形になる。修正しようと握り直すと、おむすびはどんどん硬くなってしまうのである。
――丸いおむすびではダメなんでしょうか？
念のために確認すると、酒井さんは首を振った。丸ではなく三角。三角でなければ、おむすびではないのだ。
確かに、石川県の杉谷チャノバタケ遺跡（弥生時代）から出土した日本最古のおむすびは二等辺三角形である。しかし奈良時代以降、仏教の影響で丸

たかはし・ひでみね●ノンフィクション作家。1961年横浜市生まれ。『ご先祖様はどちら様』（新潮社）で第10回小林秀雄賞受賞。近著に『一生勝負　マスターズ・オブ・ライフ』（文藝春秋）。家庭では三度の食事づくりを担当。好きなおむすびは塩昆布入りとろろむすび。

1
ころりん

こんなおむすびは初めて⁉ 出雲大社の御師は〝産霊〟を結んだ



教える人＝酒井嚴貴さん
出雲大社教　川崎和貴講社　講社長

さかい・げんき●古神道修行に励みつつ、人生をエンジョイする心と魂の専門家。川崎市で出雲大社教の布教に努める。家庭ではおむすび担当。「私はずっとこのおむすびです」。

おむすび界の禁忌に挑んだ 古神道式おむすび

1



古神道のおむすびは、火をかたどった「生魂の印」の形を目指します。

2



濡らした手のひらに粗塩をこすりつけます。


はーい

3



適量のご飯を取ります。使う米はササニシキ一択。「原始の米に近い品種です」


割にたっぷり取るんですね

7



指跡がくっきり残って、ご飯が半搗き状になればオッケーです。


ひえ〜〜

8



あとは、一丸となったご飯を三角形に成形します。角はきゅっと尖らせて！


ちょっとお餅みたい

くすることがもてはやされたらしい。丸は宇宙の象徴であり、完結している。つまりパワーが内向きになり、閉じ込められてしまうのだが、三角は矢じりのような形で外に向いている。さらに三角は人間が手に入れた文明の始原である「火」の象徴なのだ。

「人もそうですが、いずれ角はとれて、丸くなっちゃうんです」

と酒井さん。三角は揉まれることで丸みを帯びていく。ほうっておけば丸くなってしまうわけで、三角はそれに拮抗している。「角が立つ」は拮抗のパワーなのだ。彼が続ける。

「三角は『私』の中にもあります」

漢字の「私」はノギヘン（収穫の意）に「ム」。「ム」は三角形で、収穫を「わがものにする」を意味する。これはピザに譬えるとわかりやすい。ピザの本体は丸いが、切り分けると三角になる。丸いものはみんなのものだが、三角は自分のもの。見方を変えれば、「あなたのもの」と差し出されるわけで、だから三角おむすびのほうが食欲をそそられるのである。

禁断の旨味

なるほど、と納得したのだが、おむすびをつくり始めた酒井さんの手元を見て私は「ええっ」と奇声をあげた。



4

軽くまとめます。

ふむふむ





5

上からぎゅーっと握ります。

えっ？ ご飯がつぶれちゃう……？





6

続けて下からもぎゅーーっと握ります。さらに、空気の粒を押し出すようにぎゅーーーっと、しっかりと強く握るべし。

破裂音が聞こえます（汗）





9

きれいに表面を整えたら出来上がり。

完成！



米の風味がぎゅっと凝縮したエネルギーの塊です！



米粒を握りつぶすという、おむすび最大のタブーを躊躇なく実行。が、食べてみると意外にもこれが美味。おはぎのような半搗き状の米は、新しくもどこか懐かしいおいしさに。「普通のおむすびよりも好きだ」と言い出すスタッフも。腹持ちもいい。恐るべし、古神道式おむすび。

彼は米を握るのではなく、握りつぶしている。さらに粘土細工のように練りあげているではないか。

——な、何をされているんですか？ 思わず声をかけると、即答する酒井さん。

「思い切り圧力をかけてブチブチブチッと空気を抜くんです。そしてぎゅうぎゅうに固める」

握る手の形は神道の「魂筥（たまはこ）の印（いん）」。こうして「気を込める」「魂を練る」のだそうだ。

私は首を傾げた。おむすびはふっくらと仕上げるべきではないのか。酒井さんによると「それは近年流行している思い込みにすぎません」とのこと。

「でも硬くないですか」と問うと、「硬いというのは神道では永続性を意味する」そうなのだ。果たしておむすびに永続性が必要なのかよくわからないが、彼は「エッジを立てます」とつぶやいて角を尖らせ、カッチリとした正三角形に仕上げたのである。

意外にウマいネ



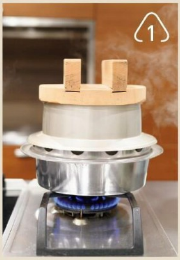
そうでしょ？

まだまだ続くヨ！

2
ころころりん

柳原尚之先生のおむすびは白うさぎのように手の上で跳ねた

小ぶりに結んでたくさん食べる
柳原家のおむすび



炊きたての米を用意する。柳原家ではコシヒカリを羽釜で炊いている。

ぶくぶく





濡らした手に塩をざっとなじませる。塩は指先2本につくくらいの量が目安。

ここはさっきと一緒だネ





粗熱を取ったご飯をやや少なめに手に取る。あればお櫃を使うとよりおいしくなる。

60gが目安です





このとき、受け手の指の第二関節までを土台にして、おむすびの幅を決める。

口を開けた時と同じ幅ですね





上に重ねる手の指の角度でおにぎりの角をビシッと決めます。

小指を立てるとウマくいく?





教える人＝柳原尚之さん
江戸懐石 近茶流嗣家

やなぎはら・なおゆき●江戸爛熟期に興った柳原家家伝の料理道「近茶流」の後継者として活躍。好きなおむすびは梅干しに海苔。

うそでしょ。
騙されたような心持ちで、私も酒井さんに倣って握ってみる。貴重なお米をつぶしてはいけないという思いがブレーキをかけるのか、力が入らない。そこで「えいや!」と握りしめると、米が指の間からぐにゅっとはみ出してくる。それをまとめてまたつぶす。つぶしてまたつぶす。次第に米の粒が消えて餡状になり、その端を引っ張って角をつくる。先端を尖らせると、もはや食べ物ではないように思えたのだが、一口食べて、天を仰いだ。

実に旨い。

硬くて旨いではないか。「おはぎ」のような味わいというべきか。嚙めば嚙むほど甘くなるというのが米の特長だが、固めてあるので嚙み応えがあり、歯応えも加わって、なおさら甘いのだ。

練りあげた魂の味ということか。

パワースポットとして考えると、おむすびは神様へのお供え物。私はお供えをつまみ食いしているわけで、これは禁断の旨味というべきだろうか。

和食の砦

「おむすびは日本人のソウルフードです。縁を『結ぶ』という言霊も入っていますし。和食の最後の砦ですね」

そう断言するのは近茶流嗣家の柳

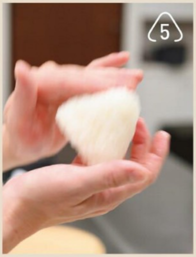


4

もう片方の手で
上から軽く押さえて、
一つにまとめる。

＼軽くですか／





5

すかさず、
パッと弾みをつけて、
手のひらの上で
おむすびを転がす。

＼ほっほっ／

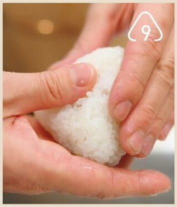




6

手に触れている
時間はごくわずか。
手の上で跳ねるように
おむすびを回転させて
ふんわり形を整えていく。

＼リズミカルに〜／





9

数回繰り返したら、
仕上げに親指の腹で
少し窪みをつける。
こうするとふっくら
おいしそうに見える。

完成！





母の手のような ふっくらふくよかな おむすびです

代々女手に継承されてきた、近茶流一家のおむすびは、やはりどこか母のそれのようなふくよかな優しさがある。尚之さんの祖母、千代子さんはおむすび名人として知られ、その優しいフォルムは、母の紀子さん、さらに妻の真理さんへと受け継がれているという。米の粒が立ったふんわり感はこれぞおむすびの理想！「おむすびは3個目からおいしく握れますよ」と尚之さん。手に水がなじみ、米粒がくっつかなくなるからだ。

原尚之さんだ。近茶流は江戸時代（文化文政の頃）に創始された柳原家家伝の料理道。日本料理の伝統という観点からしても、おむすびには「魂（ソウル）」が宿っているらしい。

柳原先生によると、おむすびの形には「三角」「俵」「太鼓」の3種があるという。関東は三角、関西は俵が基本形になるらしい。

「武家では、三角は魚の鱗（うろこ）を表わしているんです。いわゆる『鱗紋』。鎧（よろい）にも使われるように悪い気を払いのける。邪気払いの形なんですね」

それゆえ三角おむすびは「武運長久」を祈願する縁起物らしい。ちなみに太鼓形は太鼓が鳴り響く「お祭り」を表わし、俵形は米俵なので富の象徴とのこと。かつての帝国海軍も三角おむすびを食べていたらしく、おむすびの三角で士気を鼓舞していたのだろうか。

美しい。

柳原先生の握った三角おむすびに私は瞠目（どうもく）した。口を軽く開けるだけで食

うふふ

サイコー



もうちょい行くヨ！

3 ころころりんりん

三角、俵、太鼓。三者三様の味わいは如何に？

弁当はもちろん、小さな子供にも
俵

「大きさの調整もしやすいのでお子さんのお弁当にも向いていますよ」と柳原先生。もともとは観劇用のお弁当にきれいに収めるための形で、大阪と京都で特に普及。雅（みやび）な印象がある。ちなみに「おむすび」という呼び名は、江戸時代に京都御所の女房たちが使い始めたという。

焼きおにぎりに向いている形
太鼓

最も原始的なおむすびと言われる球形の天地を平らにした形。主に東北地方で普及、味噌を塗って焼きおにぎりとして食べられることが多い。転がらないようにこの形になったのではと唱える識者も。ということは、童話「おむすびころりん」のおむすびは球形だった!?



不動の一番人気！
三角

持ちやすく、食べやすく、転がりにくい、と三拍子揃ったおむすび界の覇者。関東を中心に全国に普及、特に1980年代にコンビニおにぎりが台頭してからは全国で主流の形に。本文にもあるように神道との結びつきも深いほか、山岳信仰の山を模しているという説も。

これはこれでおいしいネ



べられるようにと幅は約3センチ。ほどよい、というか、ちょうどよい大きさ。中央にくびれがあり、官能的なフォルムである。均整と適切が生み出した優雅というべきか。近づいてよく見ると米の粒が一つひとつキラキラと輝いている。これは炊きたてを握ることで生まれる光らしい。

さらに私が目を見張ったのは柳原先生の鮮やかな手さばき。握るのではなく、手の中でおむすびを転がす。いや、転がすというより、跳ねている。白うさぎのようにピョンピョンと跳ねる。三回ほど跳ねたら、いつの間にか三角おむすびの出来上がりだ。

「肩の力を抜いてください。おむすびはなるようにしかなりませんから」

先生に注意され、私は「失礼します」とその場を離れ、まず柔軟体操をした。よく腕を回して体をほぐし、さらには左右をスイッチすることにした。右手を台にして左手を角の形にする。右利きの私が右手で角の形を押し当てると力が入りすぎてしまうからだ。

神様の手の味

「おむすびは数です」

と柳原先生。数多く結ぶことで上達するそうで、私は布巾を丸め、手の中で転がす練習を繰り返した。無駄な力

コロコロと形を整える
俵の結び方



1 濡らした手に塩をざっとつけ、60ｇくらいのご飯をのせる。指を曲げて丸いアーチ形にする。



2 もう片方の手で両サイドを押さえながら、くるくると手の上で回転させる。



3 両手を真っすぐにして、コロコロと転がして形を整えたら完成。

基本は三角と同じ
太鼓の結び方



1 三角おむすびと同様にご飯を手に取り、上の手を丸い形にしてくるくると回転させる。



2 土台の手は幅3㎝ほどにして、数回繰り返して、丸い太鼓形になったら完成。

を抜き切って米を握ってみたのだが、やはり美しい角が出ない。

「小指を立ててみたらどうですか」

先生から意表をつくアドバイス。なんで小指？ と訝ったのだが、小指と薬指をツルが飛び立つように立ててみたところ、人差し指と中指が真っすぐに揃い、直角が生まれた。その中でご飯を転がすと、ついに三角おむすびがコロンと出来たのである。

それまでの私のおむすびは外側だけが硬い不均一な仕上がりだったが、これは全体的にほくほくしている。米と空気のハーモニーというべきか。

「それはお母さんの手の味です」

柳原先生が微笑んだ。子供の時に食べた母のおむすび。美味しいと感じるのは、母の手のぬくもりらしい。

パワースポットとして考えると、砲丸のように頑丈な私の母のおむすびはとてもパワフルで、そのまま母の化身だったような気がする。

番外編コラム

古墳からもおむすびが出土？

1987年、石川県の中能登町にある「杉谷チャノバタケ遺跡」から約2000年前(弥生時代中期)の「日本最古のおむすび」が出土され話題に。正式には「チマキ状炭化米塊」と呼ばれ、チマキのように何かに包まれてから蒸された(あるいは焼かれた)ものらしい。底辺5㎝×辺8㎝・8.5㎝と、ほぼ二等辺三角形なのが興味深い。(写真提供：石川県埋蔵文化財センター)



川崎宿と三角おむすびの深いご縁とは？

江戸時代、紀州の徳川吉宗公が川崎宿に立ち寄った際、機転を利かせた本陣では大量のおむすびを振る舞った。以来、代々の紀州侯は江戸入りの際に必ず川崎宿に寄るように。いつの頃からか、葵の御紋に模した「御紋結飯」となり、そのおこぼれは「開運握飯」「厄除握飯」として近所の民たちの信心を集めた。今では毎年おむすびレシピコンテストが開催される。(写真提供:川崎区役所)



おむすびは笑顔を呼ぶパワースポットですね！



おむすびは手をよく洗ってから結んでネ！

参考文献：『おにぎりと日本人』(増淵敏之、2017年、洋泉社)、『おにぎりの本』(一般社団法人おにぎり協会、2019年、辰巳出版)、『いしかわの遺跡　No.26』(財団法人石川県埋蔵文化財センター、2007年、同センター)、『川崎市考』(山田藏太郎、1927年、石井文庫、非売品)、『川崎市史　通史編』(川崎市役所編、1973年、名著出版)

dancyu 食いしん坊倶楽部 Vol.10 通信

今年も食いしん坊倶楽部をよろしくお願いします。

２０２０年はかつてないような状況でしたが、今年は安全に配慮しつつ、少しずつ活動を広げていきたいと思っています。オンラインによる料理教室、放牧豚プロジェクトのような企画も考えます。オンラインとリアルを融合したイベントも計画しています。状況が落ち着いたら、東京以外でのリアルイベントも開催したいと思っています。今年も食いしん坊倶楽部の理念である５カ条を思い出し、食としっかり向き合いましょう！

食いしん坊倶楽部部長　植野広生

【「食いしん坊」５カ条】
・〝「知る」はおいしい。〟の精神を常に抱くこと。
・流行に惑わされることなく、普遍的な味を追い求めること。
・Ａ級もＢ級も関係なく、楽しく食事ができること。
・食材の旬を感じ、産地に思いを馳せること。
・おいしい食を提供してくれる人を応援すること。

放牧豚プロジェクト

２０１９年10月から始まった「放牧豚プロジェクト」が、２０２０年11月にフィナーレを迎えました。

月に一度、参加してくれた１００名の部員に、放牧豚が伸び伸びと元気に育つ写真や、現地の気候、飼育段階などをお届けしてきました。当初は、現地見学ツアーや試食会を予定していましたが、コロナ禍のため実行することができず、オンラインでの試食会の開催のみとなりました。

ハム、テリーヌ、ブランケット（すねとバラ肉のクリーム煮）をお送りし、エレゾの佐々木章太社長、編集長・植野とオンラインで乾杯。実際に一緒に味わいながら、明らかにほかの豚とは違う味になる理由についての質疑応答など、楽しい時間を過ごしました。

背景を知って理解を深めることで、日々の食事がより豊かになる。そんな取り組みを、今後も続けていきたいと思っております。その折にはぜひご参加ください！







瞳が優しく、子供の頃から大人になるまで可愛らしい顔をしていた食いしん坊豚くん。エレゾの佐々木社長(右)に正しく調理してもらい、編集長・植野(左)がおいしくいただきました。



NEWS 放牧豚プロジェクト

ハムは薄切りと厚切りの２種。温度と厚みによって味わいが変化することを体感できる。純粋な豚の香りと旨味が堪能できるテリーヌは、放牧豚が育った山で採れた、山菜のピクルスとともに。そのほか、ブランケットも。

「食いしん坊倶楽部」入部はこちらから ☞　または 食いしん坊倶楽部 で検索！

撮影＝佐藤侑治（放牧豚プロジェクト）　文＝編集部



dancyu 30th Anniversary Special Edition ③

「東京で三十年。」アクアパッツァ

文＝井川直子
撮影＝長野陽一

「アクアパッツァ」「横須賀アクアマーレ」オーナーシェフ。日高良実さんは1957年生まれ。兵庫県出身。神戸のフレンチ「アラン シャペル」を経てイタリアンへ転向。銀座「リストランテ ハナダ」で修業後、1986年に渡伊。3年間14軒で学び帰国。「リストランテ山﨑」シェフを経て、1990年11月に「アクアパッツァ」開店。店名は「素材の味を生かす」という自身の原点となった、カンパニア州の漁師料理の名。現在、同店では日本の農業と健全な食材を応援すべく「オーガニックレストラン認証」等も取得している。

「アクアパッツァ」という学校

一九九〇年。それは日本のイタリア料理界にとって金字塔のように輝く年だ。それまで東京の一部の食通たちのものだったオリーブオイルやバジリコの料理が、「イタめし」なる愛称を得て、爆発的推進力をもってテイクオフしたのだから。

Tシャツでも許され、麺があり、今夜行っちゃう？ のノリで選べる外ごはん。背伸びせずに済むイタめしには、八〇年代グルメの頂点・フレンチの威厳に対して、人懐っこいほどの寛容があった。

このイタリアン元年を象徴する一軒が、西麻布に開店した「アクアパッツァ」である。〝イタリア帰り〟の日髙良実さんが初代シェフに就任。マネージャーは「キャンティ」出身の桑原豊さん（故人）。新しい時代の匂いを最初に嗅ぎつけたのは、ジェノヴェーゼなんて八〇年代から好物さ、という「濃い男たち」だ。

「彼らは、ごちゃごちゃした飾りはいらない、シンプルに食べさせろという人たち。まさに僕がやりたい料理でした」

日髙さんはイタリア現地で三年間、北東の国境にあるフリウリ＝ヴェネツィア・ジュリア州から、西南の島・シチリア州まで、八州一四軒で学んだ。なぜ転々としたかというと、ヌオーヴァ・クチーナ（新イタリア料理）の祖「グアルティエーロ・マルケージ」がイタリア初の三つ星を獲った時、まさに厨房にいた彼に、マルケージ氏がこう言ったからだ。

「イタリア料理が何かということを知りたければ、地方へ行きなさい」

そして氏は、マントヴァ郊外の「ダル・ペスカトーレ」へ「ブラボーな奴が行くからよろしく」と電話をかけた。後に不動の三つ星となるこの店が、まだ一つ星の時代である。日髙さんはここで修業を許された初めての日本人となった。

後年、「イタリアの厨房のドアを開けると日本人コックがいる」と言われるほど多くの料理人が学べたのは、先駆者たちの働きが〝ブラボー〟だったからだ。修業の道を拓いたということ。それは日本におけるイタリアンの礎を築いたことにもなるのだが、しかし張本人は「日本での修業と同じことをしただけですけどね」と、飄々としている。

「ただ、日本人は単に〝ジャポネーゼ〟と呼ばれることが多いけど、僕は必ず〝ヨシミ〟と名前で通した。コミュニケーションを取るために必要なことです」

そうして人としっかり関わりながら各地を巡った〝ヨシミ〟は、土地ごとの違いに目覚めていく。伝統料理に土着品種のワイン、市場に並ぶ野菜やチーズ、言葉も人柄も、隣の州でさえ別の国のように違う。そして誰もがその違いに、すなわち郷土の恵みに誇りを持っている。

日髙さんが日本へ持ち帰ったのは、このスピリットだ。

まだ多くの日本人がナポリタンにタバスコをかけていた八〇年代、イタリア料理人たちは苦労して輸入食材を手に入れ、なければ代わりの食材を探して「現地そのまま」の忠実さを目指した。

彼らの次世代である日髙さんは、こう考えたのだ。自分たちの土地に誇りを持つのがイタリア料理なのだから、日本で作るなら、日本の素材で表現したいと。

「先輩たちが土台を築いてくれたから、僕は冒険することができたんです」

かくして「アクアパッツァ」のコンセプトは「素材を生かしたイタリア料理」に決まり、シェフにとっては生涯のテーマとなっていく。

九〇年から始まったイタリアンの栄華は、数々の追い風にもあおられて、とどまるところを知らなかった。ティラミス、地中海式ダイエット、ＪＡＬのミラノ・ローマ直行便就航、パンナコッタ……人気に拍車がかかりっぱなしだ。

「アクアパッツァ」は青山に二号店、千駄ケ谷に姉妹店「マンジャペッシェ」を出店し、どれも満席のフル回転という忙しさだった。二〇〇一年には本店を広尾のビル地下へ移転拡大、その一階にはワインバー「アクアヴィーノ」も開店。三島、広島、横須賀、箱根、指宿など次々と系列店を展開していく。日髙さんは二〇〇三年からオーナーシェフとなり、社員は一時期一〇〇人を超えた。

ほころびが生まれたのは、二〇〇〇年代半ばだろうか。ちょうど東京の興味が、一斉にスペインバルへと移りゆく頃だ。

「僕自身、会社が大きくなって調子に乗っていました。思いというものを、各店のスタッフたちに伝えきれなかった」

自分たちの土地に誇りを、というスピリットを見失ったわけじゃない。青山店は東京地方のイタリア料理という意味で「トキオネーゼ」というテーマを掲げていたし、「マンジャペッシェ」は日本人のアイデンティティである魚が主軸。ゆくゆくはこのコンセプトでイタリアに出店しよう、という夢もあったのだ。

だが、各店の自主性に任せる方針は、悪く言えば目が届かなかった。日髙さんは講演やイベントに引っ張りだこで、次第に要の本店についても「シェフ不在」などと叩かれるようになっていた。

ここからの一〇年は、「アクアパッツァ」再構築の時代だ。拡げ過ぎた系列店



アクアパッツァ 東京都港区南青山2-27-18 パサージュ青山2階 ☎03-6434-7506 営11:30〜14:00(L.O.) 17:00〜20:30(L.O.) 土日祝は11:30〜20:00(L.O.) 休無休 ¥予算昼2800円〜 夜は料理5000円前後 グラスワイン800円 サービス料別 カード可 席50席 禁煙 交東京メトロ「外苑前駅」より2分



を整理して、絞り込み、力を集中。そうして乗り越えた先に事件は起こる。

二〇一七年八月、「アクアヴィーノ」でボヤが発生。煙感知器のおかげでスプリンクラーが作動し火災は免れたものの、消防車が一二台も駆けつける大騒ぎとなったのだ。一階は水浸し。大家からは、地階の本店ともども退去を命じられた。

「人間ここまで落ちるのか、というほどどん底でした。立ち退きの日まで地階の本店に出勤する時、一階の店が取り壊されていく様子を毎日目の当たりにするんですよ。そのつらさといったらない」

原状回復に一億二〇〇〇万もの費用が要る。多くの従業員も抱えている。移転先も決まらずに、睡眠薬とお酒が手放せなくなった。ふと死もよぎる。そのなかで、しかし日髙さんは決めたのだ。

「このままじゃ終われない」

東京イタリアンの功労者が歩いてきた道程には、応援する多くの人がいた。南青山の一等地という移転先が見つかったのは、決して幸運のせいじゃない。

二〇一八年四月、「アクアパッツァ」は移転、再始動。その二年後のコロナ禍だったが、日髙さんはすこぶる元気だ。

YouTubeでレシピを紹介する『日髙良実のACQUAPAZZAチャンネル』が、フォロワー数一〇万超えの大ヒット。天性の教え上手なのか、視聴者は圧倒的に若い男性。家で料理を覚えた彼らが、記念日に家族や彼女と店へ来てくれる。

「純粋に料理が好きな人たち。『アクアパッツァ』の新しいお客さんたちです」

生き生きとユーチューバーをやっている日髙さんは、やっぱりスターだ。

東京で三〇年。アサリを加える日本式アクアパッツァを生んだ人。スローフード運動が上陸する以前から、土地の誇りを掲げてきた人。そして数え切れないほどの卒業生を世に出した、「アクアパッツァ」という学校の校長先生でもある。

「店の数が多かったから」とやはり飄々と返すのだけれど、卒業後に活躍できる人材をこれほど育てた店はそうそうない。その証拠に二〇周年に卒業生らが寄せた手書きの冊子がある。感謝の言葉で埋め尽くされたそれは、卒業文集そのものだ。

いや、卒業生だけじゃない。料理を食べ、活躍に憧れ、イタリア料理を志した若者たちが日本にどれだけいるだろう。たとえば、日髙さんをYouTubeに誘った〝シェフロピア〟こと小林諭史さんが、かつて講習で感銘を受けたように。

「アクアパッツァ」がなかったら。あのシェフもいないし、あの店もない。私たちは今、こんなにも豊かになった東京のイタリアンを楽しめてはいないはずだ。



「東京で三十年。」

Special Edition

今月のハラヘリ本

年の初めに読みたい4冊

1





365日のめざましスープ

有賀 薫

SBクリエイティブ／1300円

一年の計は元旦にあり。ならば一日の計は朝にあり！ スープ作家の有賀薫さんが、家族の朝食のためにつくり続けてきたレシピをまとめた一冊。フライパンでつくる一人分のミネストローネや、ミルクもバターも使わないコーンポタージュなど、おいしく楽しくつくり続けるためのアイデアがちりばめられています。

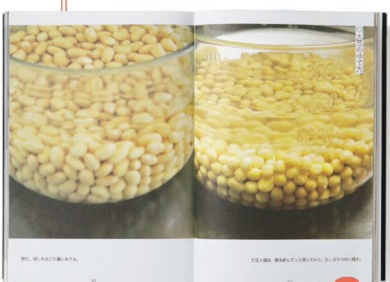


自炊。何にしようか

高山なおみ

朝日新聞出版／2000円

文字にしてみたら数行で済んでしまうような、シンプルで簡単なレシピにも、実際に料理をしている人にしか見えない〝行間〟がある。些細な行間の積み重ねは、仕上がりのおいしさを格段に変える。料理家のそんな「勘どころ」を目で見て確認できるようで、この本は非常にありがたい。ただのコマ送りではないのです。



3



2



季節の仕事

松田美智子

天然生活の本（扶桑社）1400円

誰もが立ち止まって、自分の暮らしと対面した2020年。それまで見落としていた季節の移ろいや食材の旬に対して、確実に皆が敏感になった。いつの間にか出回って、ぼやぼやしているとまたすぐになくなってしまう食材を手に入れたら、今年はさらにおいしく食べたい。そんなとき、ベストの方法を教えてくれる一冊。



4



お椀ひとつで一汁一菜 雑煮365日

松本栄文

NHK出版／1500円

お正月になったら多くの人が食べる〝雑煮〟。元来はもてなしの席で酒肴として振る舞われてきたもの。本書では、全国お雑煮文化研究家で料理人でもある著者が、春夏秋冬、旬の食材を味わう多彩なレシピを紹介。冬には定番の〝豚汁〟のほか、トマトジュースを使った〝牛鍋仕立て〟など。日々の食卓に新たな一品はいかが？



私的読食録

堀江敏幸

vol. 165

祖母の記憶の鍋底に穴が空く

『鍋の中』(村田喜代子　文春文庫　350円　在庫僅少)

煮崩れた記憶

統一性のない要素が無秩序に混じり合っている状態を「ごった」と言う。ごったに、ごったな、と活用できる。動きを示す言葉の前に語素として置いてやれば、無秩序なさまを意味する。ごった返す、ごった混ぜ、ごった煮。ばらばらが前提ではあれ、ごった煮には肯定的な面もある。いろんな具が混じっていて見た目のまとまりはないけれど、口に入れてみるとそれぞれが足りない味を相補い、単体では得られない深みを生みだすこともあるのだ。逆に、失敗したら目も当てられない。色で言えば、あらゆる光を吸収する黒になってしまう。記憶にもそういうところがあって、あれもこれも思い出そうとするとすべてが混濁し、なにも覚えていないのとおなじになる。

村田喜代子の『鍋の中』は、記憶のごった煮をよしとする魔法のレシピである。夏休み、七月の終わり頃から、田舎暮らしの祖母の家に、四人の孫が集まっている。語り手のたみと弟の信次郎、いとこの縦男とみな子。たみとみな子が十七歳の同い年。縦男は十九歳の大学生だ。親たちはいま、ハワイにいる。しばらく前、八十歳になる祖母のもとに、ずっと行方がわからなくなっていた弟の息子と称する人物から、航空便の手紙が届いた。父親、つまり彼女の弟は、家を出て一九二〇年にハワイに行き、パイナップル農園で財を築いた。じつはもう先が長くない。今際の際に、姉に会いたがっているという。親族は息子と連絡をとり、なぜか動こうとしない祖母を置いて、病気見舞いの体で仕事を休み、南の島に向かった。

孫たちを迎えた日、夕食は、大鍋を出して祖母がつくった。小学校教師時代に使っていた、ところどころ空気の抜けている足踏みオルガンで、縦男に「のばら」を弾かせながら、好物の煮物をこしらえたのだが、「もう口ではいいあらわせないくらいまずかった」と語り手は言う。物語の世界では、なかなか出てこない台詞である。夏休み、田舎のおばあちゃん、孫たち、食事とくれば、たいてい素朴だがまことに美味しい手料理が登場する。その条件が初日から崩れている。「南瓜と高野豆腐と鶏肉を煮たものであったが、鶏と高野豆腐は鍋の中でみわけがつかないほどまっ黒で、南瓜のほうはというと、もうその姿はどこにも残ってはいなかった。ぐずぐずに煮溶けてしまって煮汁をどろどろに変える役目を果たしたのだ」。

おまけに醤油がききすぎて辛い。押し黙っている孫たちの困惑をよそに、祖母は食事の相手がいるのを歓び、ごはんを二膳平らげる。孫たちは二日目の料理にも絶望するしかなかった。三日目の夕食のさなか、信次郎の直訴で、食事の支度は、以後、「わたし」が担うことになる。海老と蓮根の炊き合わせ。茄子と牛肉と蒟蒻の炊き合わせ。韮と豚肉のいため物。鶏レバーと葱とピーマンを炊いたもの。料理は好評で、鍋は毎日空になった。しかし空になるのは鍋だけではない。足踏みオルガンの音がパイプから抜けるように、祖母の記憶の鍋底に穴が空く。祖母はハワイにいるらしい弟のことがまったく思い出せない。それでいて、「わたし」には、今後の人生を左右するほどの重大な秘密を打ち明けるのだ。記憶の具がごったになって、真実はたちまち煮崩れる。煮崩れた中味は棄てるしかないのだろうか。そんなことはない。夕立で黄土色にぬかるんだ田圃という鍋のなかに、ぽつんとひとつ、白い具となって立つ祖母を助けようと「わたし」が駆け出す場面は、ごったな記憶をあえて漉さぬまま、澄んだ時間を取り戻そうとするための、美しいお手本なのだ。

ほりえ・としゆき●国の鍋にはいくつ蓋があるのか。これ以上、具を見えなくすると、自分たちも煮崩れてしまうのは明らかなのに。

撮影＝本多康司　●この連載は、作家の角田光代さんと堀江敏幸さんが交代で担当します。

NEW OPEN

dancyu Fresh Topics

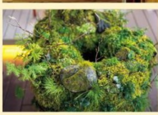
公園まで、ワタクシIKEBUSがゆったりお連れします〜



NEW OPEN_01

東池袋に生まれた公園から、“食べる”を支えます！





代表の松浦清一郎さんとシェフの亜季さん。広々した店内は、4タップのビールサーバーも完備するテイクアウトゾーン、レストランスペース、ワークショップスペースからなる。テラス席はペットも可。6mの天井高を生かした植栽は、都立大学の「TSUBAKI」による。



商品として販売できなくなったシャツを染め直した、アップサイクルユニフォーム。「ここで働きたい！ と集まってくれたスタッフばかりです」。

器と同じ土で泥染めしました！

造幣局跡地に完成したIKE・SUNPARKは、防災公園としての機能も併せ持つ。広々とした芝生の上で、アルコールも楽しめる。







店内で楽しむランチコース（右）は、メイン料理と前菜、スープ、パンで2500円。週末の朝食メニュー、野菜たっぷりのオープンサンド（左）はコーヒー付きで1400円。パンは店内で焼きたて、料理に使う肉、魚、野菜からコーヒー、ビール、食器に至るまで、生産者の顔を思い浮かべて説明ができる。

昨年12月、東京・東池袋に、豊島区内最大級の公園が産声を上げた。平成に入る前から計画されてきた公園事業が、ついに完結したのである。芝生の新公園、ひいては街の魅力を高める起爆剤として、園内のカフェを任されたのが、松浦清一郎さん、亜季さん夫妻だ。建設ラッシュの続く街の公園は、まさに都会のエアポケット。ここで散歩の途中に焼きたてのパンやコーヒーが買えたらいいな、安心してランチを楽しめたらいいな、青空の下でクラフトビールが飲めたら最高だな。小さな「いいな」を叶えるノウハウと情熱を持っていたのが二人だった。

遡ること16年前。自分たち以外、誰も知り合いのいないオフィス街・半蔵門で、コーヒースタンドを始めた。コーヒー1杯、サンドイッチ1個を夢中で提供していくうちに、人が繋がり、街は静かに広がって、気づけばオールジェネレーション、オールジェンダーを食べることから支える、“街の良心”「麹町カフェ」になっていた。

波乱の2020年、二人は拠点を新天地に移し、店の名を「EAT GOOD PLACE」とした。高級ではないけれど、繋がってきたものを実直に提供するのは変わらない。「ここに骨を埋めます！ って区長に約束しちゃいましたから(笑)」

撮影＝伊藤徹也　文＝編集部



EAT GOOD PLACE

東京・東池袋

03-6914-1192

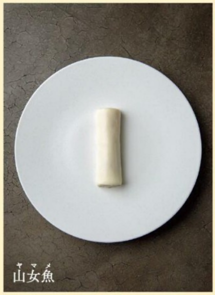
東京都豊島区東池袋4-42 IKE・SUNPARK内 営8:00〜18:00 金・土曜、祝前日は〜22:00 休無休 ¥予算テイクアウト300円〜 朝食650円〜 ランチ1500円〜 ディナー3300円〜 カード可 席140席 禁煙 交東京メトロ「東池袋駅」6番出口より5分

●2020年12月12日開店。コーヒー500円〜、タップビール900円〜、シードル800円。

NEW OPEN_02

群馬の郷土の味をフレンチに。これが"上州キュイジーヌ"だ！









右上／インパクトのある白い料理は、ヤマメの冷菜。渋川のヤマメとりんご、下仁田ねぎを生姜クリームで覆ってある。右下／群馬の煮込みうどんをフレンチにアレンジした意欲作。左上／14種類の群馬産野菜をそれぞれ調理して盛り合わせた野菜だけの一皿。左下／群馬特産の味噌で肥育した赤城牛の藁焼き。赤大豆と味噌ペースト、味噌のチップスと。



片山ひろシェフ。ベルギーの三つ星店をはじめ国内外のトップシェフの下で研鑽を積んだ。手前はヨーロッパ野菜を含め100種類以上の野菜をつくる前橋「良農園」の旬野菜。





「ザ・レストラン」のある白井屋ホテルは、藤本壮介氏が設計。レアンドロ・エルリッヒの作品(左写真)や、ジャスパー・モリソンの客室など、国内外のアート好きが注目。

左写真提供／江藤詩文

"上州キュイジーヌ"っていったい何？　たぶん日本の料理史上初めて聞く言葉。上州とは歴史にちなんだ呼称で、現在の群馬県を指す。群馬の食材や郷土料理を、超モダンに再構築したイノベーティブな料理がコンセプトだ。そんな上州キュイジーヌを提唱するファインダイニングが、群馬県前橋市にオープンした。

たとえば、群馬名物の野菜と肉入り煮込みうどん"おきりこみ"は、にんじんのピュレを練り込んだラビオリに、味噌風味のソースを添えた。こんにゃくを使ったフレンチなんて生まれて初めて食べた。

厨房を率いるのは、地元出身の片山ひろシェフ。二つ星フレンチ「フロリレージュ」の川手寛康シェフが監修している。

「群馬は海なし県で海産物はありませんが、嬬恋キャベツや下仁田ねぎに代表される野菜も、鮎やヤマメなどの川魚や養殖のすっぽん、牛・豚・鶏などブランド畜産物も揃う食材に恵まれた土地です」

前橋は観光地ではないけれど、ここで食事をするためにわざわざ人々がやって来て、群馬の食の豊かさを発見する。片山シェフが目指すのは、そんなレストランだ。

自由に旅ができるようになったら、今夜のディナーは前橋で。そんなプチ旅を楽しみたい。

文＝江藤詩文　撮影＝土居麻紀子



白井屋ホテル
ザ・レストラン
群馬・前橋　📞027-231-2020

群馬県前橋市本町2-2-15 営17:30～20:30(L.O.) 休無休 ¥1万2000円のコースのみ カード可 席14席 禁煙 交JR「前橋駅」より12分
●2020年12月12日開店。ドリンクペアリング7000円、ハーブを使ったモクテルなどを楽しめるノンアルコールペアリング4000円。サービス料10%。要予約。

お品書きの詩

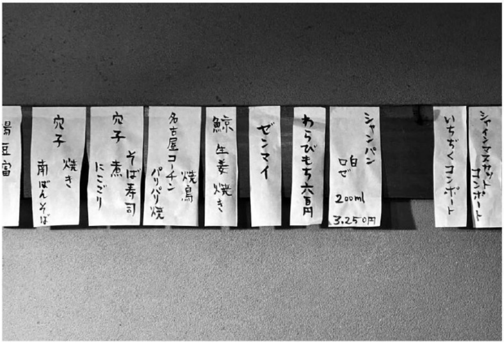
【新連載】
第一回

詩・写真
菅原敏

〝お品書き〟には店の思いが表れます。品書きという料理人たちの詩を受け取った詩人の菅原敏さんが、返礼の詩を紡ぎます。

すがわら・びん　詩人。国内外での公演、ラジオでの朗読など幅広く活動。近著『かのひと　超訳世界恋愛詩集』『燃やす詩集』。

利庵
東京・白金台



宵の船

つるつると　長い話をたぐりつつ
おれもおまえも歳をとったねと
深い海に潜っていけば
大きな鯨のひと蹴りが
ふたりの時間を巻き戻す
注ぎあった歳月は
無駄なわけではないのだと
海底で眠る　貝殻を探り
舌先の嘘　指先の塩を舐め
緑色の宝石　ひとつぶんの幸せを
宵の口に運ぶ船
とおいあの日を約束したら
熱い蕎麦湯で夜を薄めて
ふたたびそっと暖簾をくぐり
港の街から出て行くふたり

港区白金台にある蕎麦屋「利庵（としあん）」。1985年の開業当時から変わらない趣のある一軒家の暖簾をくぐると、若者から30年来の常連まで思い思いに食事を楽しんでいる。店は昼から夜までの通し営業で、明るいうちから蕎麦前を楽しむ人も多い。この日、菅原さんは貝柱のぬたと燗酒でゆるりと始め、鯨の生姜焼き、せいろ、シャインマスカットのコンポートで締めた。「ここ港区は港の街だということを思い出す。耳を澄ませば汽笛の向こうに鯨の声を聞くこともできる。この街の人がみな船乗りだったらいいのにね」と菅原さんは猪口を傾ける。📞03-3444-1741　東京都港区白金台5-17-2

菅原さん自身による詩の朗読をdancyuWEBで聴くことができます（お品書きの詳細も掲載しています）。

厳選「取り寄せ」カタログ

Number
357

五島列島産 究極のするめ

五島列島近海のアオリイカでつくるピュアで甘い極上するめ

山戸海産
イカの王様アオリイカ
「水いかのスルメ」
大サイズの小型　2枚計330g　5346円
中サイズの小型　2枚計160g　2419円

創業よりアオリイカのするめ加工を行なっている山戸海産は、その日揚がった活きの良いものを使い、上品で旨味の濃いするめをつくり続けている。極上のするめをぜひ。



アオリイカはシロイカ型とアカイカ型に分けられ、日本海沿岸に広く分布するシロイカ型は雄が最大3kg、雌は最大で1・5kg程度。一方、五島列島付近に棲息するアカイカ型は雄も雌も大型化し、最大で5kgにもなる。アオリイカの一生は1年だから、産卵の時期が近くなるほど大きくなり、卵や白子に栄養が使われるため、身の質は子イカのほうがずっと良い。五島列島のアオリイカはもともと大型なので、子イカでも立派なするめをつくることができる。味も古くから愛され、江戸時代に著された『本草綱目啓蒙』で絶賛されているほどだ。

旨味を最大限に引き出すため、最高の鮮度のまま乾かし、一枚一枚を職人技でするめに仕上げていく。こうして、透明感のある美しく白いするめに生まれ変わるのだ。

ケンサキイカやスルメイカと比べると、苦味やするめ臭さがない上品な味わいが特徴。身も厚く、柔らかいので、するめ好きはもちろん、今まであまり食べなかった人にもぜひお薦めしたい。

取り寄せ方法のご案内　www.dancyu.com

ダンチュウドットコム　検索

TEL.050-5213-7688
電話でも注文できます。
受付時間10:00〜17:00　日祝休み
●価格は税込み、送料別です。

このQRコードをアンドロイド携帯、またはiPhoneのQRコード読み取りソフトで取り込むと、dancyu.comスマートフォン版のTOPページにつながります。

こちらもオススメ！

「琵琶湖長浜魚三　天然鴨」
鍋用　調理済み半羽分
2〜3人分
5760円

「魚三」の鴨は猟銃ではなく、網で捕らえる。血を流させないことで、鴨の美味しさの要である、濃厚な血の味わいを余すところなく味わえる。ぜひすき焼き風の鴨鍋で堪能していただきたい。

上質な脂と濃厚な赤身を堪能！



文・萩原章史　撮影・八木澤芳彦

のむよむ。

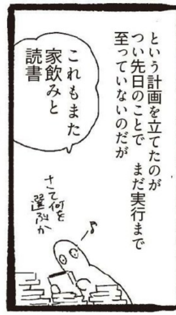
vol. 16

家飲み派のためのブックガイド

What to Read When Drinking at Home

飲酒リモート読書会はこのあたりでどうかしらん？





まず一冊は今読んでいる最中のこれ



ケン・リュウ編『折りたたみ北京 現代中国SFアンソロジー』（中原尚也訳、2019年、ハヤカワ文庫）





これはもうただただ「どこが好き〜？」とクダを巻いてキャッキャしたいシンプルなオタクの心

チョン・セラン『保健室のアン・ウニョン先生』（斎藤真理子訳、2020年、亜紀書房）



漫画＝ヤマシタトモコ



マーガレット・アトウッド『誓願』（鴻巣友季子訳、2020年、早川書房）

ジャック・ケッチャム『オフシーズン』（金子 浩訳、2020年、扶桑社）

松村由利子『短歌を詠む科学者たち』（2016年、春秋社）

やました・ともこ●漫画家。好きな酒は、ホワイトビールや果実酒、ポートワインなどの「軟弱な酒」。普段は友人と家で集まるか、外食の時にしか飲まないので「つまみではなく基本ご馳走」がアテ。でも、家で飲むなら手づくり料理が食べたい。BL漫画で頭角を現し、現在は女性漫画でトップの人気を誇る作家に。小説家の叔母と両親を亡くした姪っ子の二人暮らしを描いた『違国日記』第7巻が2月に発売予定（注・すべての現代女性必読の書！）。近況は「今年も蘭に花芽がつきました。冬じゅう咲いてくれます」。

のむよむ。

vol. 17

家飲み派のためのブックガイド

What to Read When Drinking at Home

読み進めているうちに、ふと気づく。親父と酒を飲んでるみたいなんだ、と。

山本夏彦という名コラムニストをご存知だろうか。今日ご紹介したいのは、『世間知らずの高枕』という彼のエッセイ集である。週刊新潮で「夏彦の写真コラム」が始まったのが一九七九年、そこから二〇〇二年に亡くなる寸前まで続いた名物シリーズをまとめたなかの一冊である。

残念ながら、普段、酒を飲みながら本を読むという習慣がない。なので、もし読むとしたらと本棚を眺めてみたのだが、チャールズ・ブコウスキーの『町でいちばんの美女』なんかをシングルモルトをちびりちびりと舐めながら読むと夜更かししそうだなあ、などと思いつつも、結局引っ張り出したのがこの山本夏彦の本だった。

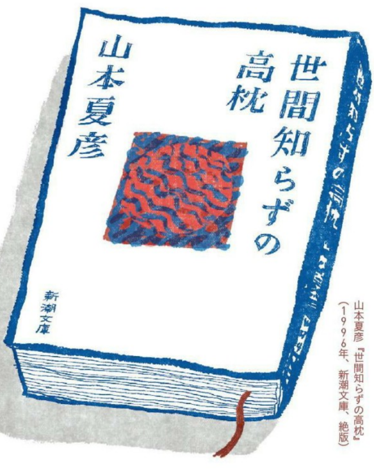
週刊誌の連載コラムだから、一編は短い。

たとえばどんなことが書いてあるかといえば、「菓子にも流行がある」と題されたコラムでは、

戦前は病気見舞いといえば雞卵(けいらん)かカステラを持って行くにきまっていた。

という一文から始まり、カステラやクッキーが喜ばれたのも昭和三十年代までであり、今ではチョコレートならモロゾフ、菓子ならヨックモックでも持っていけば喜ばれるかと思っているとあてがはずれる、などと書いてある。

その後、筆はアイスクリームの話に移り、昭和二十六年ごろにペ



山本夏彦『世間知らずの高枕』（1996年、新潮文庫、絶版）

コちゃんポコちゃんの不二家が発売したソフトクリームは画期的で、生まれたときからソフトクリームというものがこの世に存在して当たり前の今の子供たちは、あの衝撃を味わえないのかと思うと、

少しばかり裕福になると人はこんな目にあう。子供たちは悪いことをしたわけではないのに。

と結ばれる。

ちなみにこれが書かれたのが八十年代の終わり、おそらく日本がバブル期のもので、言ってしまえば、おっさんがひと昔ふた昔前を懐かしみながら愚痴というか、小言を言っているようなコラムなのである。

ただ、この愚痴というか小言が、氷のとろけた焼酎なんかを舐めながら読んでみると、なんとも味わい深い。

パラパラとページをめくって、気になったタイトルのコラムを拾い読みする。

「どこへ行っても『戸越銀座』」「崩御か薨去か死去か」「NTT株だけは違うという」「ファーストクラスに丹前出せ」などなど。

焼酎を舐めながら、これら楽しげなコラムを拾い読みしていて、なんかの感じに似てるんだよなあと思う。

さらに読み進めているうちに、ふと気づく。

ああ、親父と酒を飲んでるみたいなんだ、と。

活字中毒で新聞は三紙、ほかに週刊誌、論壇誌と何冊も定期購読するような父親だった。晩酌は欠かさず、陽気な酒で、母を相手にああでもないこうでもないと話す。こちらが大人になり、たまに帰省して晩酌に付き合うと、ここでもまたああでもないこうでもないと言いながら機嫌よく酒を飲んでいる。

もちろんこちらは多少面倒臭くもありながら、それでも、へえ、そんなもんかなと、父の知識や意見に感心することもある。

三年ほど前に父は亡くなったが、たまに一緒に酒が飲みたくなったら、この本を本棚から引っ張り出そう。幸い、「夏彦の写真コラム」は二十年以上も続いた名物コラムなので、当分は酒のお供に困ることはなさそうである。

文＝吉田修一

よしだ・しゅういち●小説家。長崎出身。焼酎は、クセの強い芋焼酎が好き。常備つまみは特にないが、ポテサラはあればうれしい。ただし「料理が下手なので、つくってもらう派です（笑）」。日々の相棒は金ちゃんと銀ちゃんこと、ベンガル猫の金太郎くんとスコティッシュフォールドの銀太郎くんで、ともにテレビ出演を果たしたこともある。繊細な私小説風の作品から重厚なミステリーまでジャンルを超えて健筆を振るい、主要な文学賞を総ナメ。多くの作品が映像化されている。この3月には新たに『太陽は動かない』（幻冬舎文庫）が映画化、公開予定。ANA機内誌の連載をまとめたエッセイ集『泣きたくなるような青空』『最後に手にしたいもの』が、それぞれ1月、2月に集英社文庫より発刊される。



PRESIDENT Store
https://presidentstore.jp/

dancyu料理道具

dancyuで作る



自在に活躍する豪快な切味
骨スキ包丁　¥11,000（税込）



油を制するには、まず道具から
鉄天ぷら鍋セット　¥5,500（税込）



不規則な目立てが
極上の“おろし”を実現
銅おろし金　¥11,000（税込）
（竹製スクレーパー付）



「おいしい」を捉える、
ザル付き万能鍋セット
木柄ザル付き万能鍋セット
¥11,000（税込）



魅力引き出すプロ品質、
こだわりの雪平鍋
雪平鍋　¥16,500（税込）



テーブルの主役になれる、
小粋な優れもの
鉄パエリア鍋　¥5,500（税込）

料理を愛する皆様に「本物」を届けたい。そんな想いから生まれたdancyuオリジナル厳選料理道具。
プロ仕様を家庭向きにアレンジ。ご家庭でのご使用はもちろん、
転居祝いやお誕生日祝い等でも重宝されています。

お問い合わせ：プレジデント社 マーケティング本部 ☎03-3237-3731
料理道具企画製作：和平フレイズ株式会社

厳道
選具

他にも色々、こだわりの調理道具はコチラから。全て送料無料です。

道具厳選

dancyu

News & Present



©Fabrizio Pato Donati

三ツ星レストランシェフの
クッキングショーを公開中！

昨秋第5回の開催を迎えた世界イタリア料理週間。それに伴い、北イタリア・ベルガモ近郊にあるミシュラン三ツ星レストラン、「ダ・ヴィットーリオ」のボボ・チェレアシェフ協力のもと、ビデオクッキングショーを特設サイトにて公開中！ 動画ではベルガモの郷土料理でもある〝カゾンチェッリ〟(詰めものパスタ、上写真)やリゾット、スパゲッティのつくり方を紹介している。サイトでは詳細なレシピも。三ツ星シェフによる本場のイタリアンを体感してみて。

⇒ イタリア大使館貿易促進部
http://www.ice-tokyo.or.jp/sci2020
公式インスタグラム@ita_tokyo



忙しい人の心強い味方に
旨味と苦味がマッチした新味登場

手軽に豊富な栄養を摂れる人気のSOYJOYブランドから、好評のナッツ系新アイテムとして「SOYJOY抹茶&マカダミア」が登場。SOYJOYは大豆を丸ごと使用したグルテンフリー。人気の抹茶生地に、相性抜群のマカダミアナッツとホワイトチョコを合わせている。しっとりした食感に苦味と旨味がバランスよく重なり、芳醇な抹茶の味わいを感じる一本となっている。低GI食品だから、糖質コントロールが気になる方にもお薦め。間食の新たな一品にお試しあれ。

⇒ 大塚製薬
https://www.otsuka.co.jp/soy



冬の名物・せりが当たる！
～400年続く宮城の伝統野菜～

江戸時代初期にはすでに栽培が行なわれていたとされる宮城県のせり生産量は全国1位。豊かな香りとシャキシャキとした歯ごたえが特長の冬の「根せり」と、爽やかな香りと柔らかさが魅力の春の「葉せり」がある。応募締め切りの1月20日までに「ぷれ宮夢(みやむ)みやぎ」のHP内の応募フォームから宮城の食材やサイトの感想を送ると、今が旬の「仙台せり」が抽選で15名に当たる。せり鍋やおひたし、ご飯に混ぜ込むなどして、仙台せりを味わってみて。

⇒ 食材王国ぷれ宮夢みやぎ
(宮城県食産業振興課)
https://premiya.pref.miyagi.jp



今年のバレンタインは
ベルギーの新作チョコを！

世界中のショコラ愛好者を魅了する、ベルギーのショコラティエ「DelReY(デルレイ)」。2021年の新作は、マンゴーやパッションフルーツなど、エキゾチックフルーツのガナッシュを組み合わせ、趣向を凝らした4種。例年人気の限定BOXはダイヤモンドの花を運ぶ鳥がモチーフだ。いずれも1月中旬から発売予定。バレンタインや家族へのギフトに、特別な一粒はいかが？ デルレイ銀座ショコラトリーやオンラインショップ、全国の主要百貨店にてぜひ。

⇒ DelReY
https://delrey.co.jp

10名様



新食感を味わえる
山形県産の米を10名様に

山形県の米「雪若丸」は、粘りと硬さのバランスも良く、これまでにない食感を味わえる！ 粒立ちも良く、つやのある表面や白さが特徴。あっさりと上品な味わいで、どんな料理も引き立ててくれる。弾力性に優れているので、鮨や炒飯、ピラフなどで実力を発揮しておいしさが際立つ。柔らかめのご飯が向かないカレーとも相性抜群だ。ご飯をもりもり食べる子育て世代のファミリー層をはじめ、多くの方にお薦めの米、「雪若丸」2kgを10名様にプレゼント。

⇒ 全国農業協同組合連合会山形県本部
023-634-8143
https://www.zennoh-yamagata.or.jp

プレゼント応募要項

ハガキにご希望の商品名と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・性別を明記の上、〒102-8641 プレジデント社「dancyu」2月号プレゼント係までお送りください。締め切りは2021年1月31日、当日消印有効。応募者多数の場合には抽選で、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼントに関しては、当選者の情報を協賛会社に提供し、商品の発送は同社から行ないます。

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報につきましては、アンケート集計、プレゼントの発送、事務連絡や弊社サービスに関するお知らせに利用させていただきます。法令に基づく場合を除き、ご本人の同意を得ることなく他に利用または提供することはありません。個人情報の記入は任意です。ただし氏名、住所、電話番号を正しくご記入いただけないと、発送、弊社サービスの提供ができない場合があります。「個人情報の取り扱いについて」に同意の上ご送付ください。個人情報の開示・訂正・削除等についてはお客様相談窓口までお問い合わせください。

お客様相談窓口
経営企画本部 03-3237-3711
株式会社プレジデント社
個人情報保護管理者 経営企画本部長

京都「食堂おがわ」の

季節ごはん

第32回



一月のお題は〝鴨〟です

旨味の濃い鴨は鳥肉の王様。火入れの温度には、最大限の注意を

鴨肉ってなんか贅沢な感じがしませんか？　和食でも、フレンチでも、中華でも、高級食材のイメージがあって、事実、高価です。ミンチを使ってハンバーグやつくねにしている店もありますが、肉そのものの旨味を楽しんでもらいたいので、「おがわ」では〝かもハム〟や〝かも肉のくわ焼き〟を出しています。鴨肉は、旨味がしっかり感じられる「京鴨」を使っていて、アヒルと掛け合わせた合鴨です。

2品ともつくり方はシンプルですが、気をつけたいのは加熱温度。〝かもハム〟は、もも肉に直接、醤油、実山椒、黒胡椒をかけてそのまま巻いています。これをラップで密封し、アルミ箔で包んでビニール袋に入れ、空気を抜いて真空状態にし、1時間、湯で温めるんです。温度はずっと58℃に保ってください。これさえ守れば、肉は硬くなりません。ハムを入れた袋がプカプカ浮かないように落とし蓋をするのもポイントです。こうすると満遍なく火が入り、ジューシーなハムに仕上がります。

〝かも肉のくわ焼き〟は、胸肉を使っています。胸肉は75℃で硬くなるので、身に火を通すときは手早く！　まず皮側から、じわじわ出てくる脂を拭き取りながらパリンパリンになるまで焼き続けます。返して身をさっと焼いたら取り出し、たれの中に戻して軽くからめるだけです。焼きながらそのまままたれをからめるやり方もありますが、一旦取り出すこのほうが、皮と身の焼き方を調整でき、肉が硬くなりません。ガチガチに焼いた皮とレアな身を、すき焼きみたいにたれと一緒に火を通していく感じです。トスカーナ料理みたいに真っ茶色で地味ですが、食べると皮は香ばしく、身はふっくら。食感のコントラストがあって、絶対に旨いです！　こちらは簡単につくれてご馳走感があるので、ぜひ挑戦してください。

文＝西村晶子　撮影＝福森クニヒロ　協力＝サノワタル



小川真太郎　おがわ・しんたろう　福岡県出身。京都の名割烹「祇園さゝ木」「余志屋」などで修業を積み、2009年開店。明るい人柄と真摯につくる一品料理が人気。何気なく出されるつまみが絶品で、ついつい酒が進む。チャーハンやにゅう麺などの締めまで唸るほどのおいしさである。

一月の一皿目

かも肉のくわ焼き

材料（4〜5人分）

鴨胸肉…１枚（600ｇ）

A 酒…300mℓ
味醂…250mℓ
醤油…50mℓ

にんにく（薄切り）…１片
からし…適量

おがわのコツ

鴨肉は、皮側はパリパリになるまで気長に焼き、身はさっと焼く。レア状態の肉は、すき焼き風のたれをからめて、中まで火を通す。



一
鴨胸肉は余分な脂を取り除く。皮側を下にしてフライパンに置き、強火にかける。出てきた脂はキッチンペーパーで拭き、皮がパリッとなるまで焼く。皮がパリパリになったら上下を返し、身側に焼き色がついたら取り出す。粗熱を取り、厚さ７㎜に切る。

二
一のフライパンにAを加えて強めの中火で熱し、にんにくを加える。煮立ったら一の鴨肉を戻し、煮からめる。

三
鴨肉に火が通ったら器に盛り、煮汁をかけて、からしを添える。



皮はパリッと、身はしっとり。にんにく風味の甘辛だれは、ビールが欲しくなる組み合わせ。間違いなく、白いご飯にも合いそうだ。

食堂おがわ
☎075-351-6833　京都府京都市下京区西木屋町通四条下ル船頭町204　営17:30〜22:00（L.O.）　休水曜 最終火曜　¥予算7000円〜 カード不可　カウンター13席 禁煙　阪急「京都河原町駅」より1分　●生ビール500円、日本酒（一合）800円、ハイボール600円。料理の価格は仕入れにより変動。



じんわり味がしみた〝かもハム〟は肉そのものの旨味が強く、ジューシー。芯の部分は実山椒と黒胡椒が効いて、かなり刺激的だ。

一月の二皿目

かもハム

材料（2本分）

鴨もも肉… 1枚（600g）
塩…適量
醤油…小さじ2
粗挽き黒胡椒…適量
実山椒…適量
柚子胡椒…適量

おがわのコツ

鴨肉は真空状態にして58℃で低温調理する。これ以上温度が上がると、肉が硬くなるので温度をキープすること。店ではハムを炭で炙って薄めにカットし、実山椒ソースをかけて出している。そのままカットして、柚子胡椒を添えるだけでも美味。











一

鴨もも肉は2等分にし、余分な脂を除く。身の厚い部分に切り目を入れ、全体の厚さが均一になるようにする。両面に満遍なく塩をふり、身側を上にしてまな板にのせる。全体に醤油を垂らし、粗挽き黒胡椒をふって実山椒をのせる。鴨肉を手前から向こう側へ巻く。

二

鴨肉の3倍の長さのラップを敷き、一を手前に置く。空気を抜きながらラップを手前から巻き、両端をきつく結んで密封状態にする。さらにアルミ箔で包んで形を整える。ポリ袋に入れ、袋の中の空気を吸って、真空状態にしてから袋をきつく結ぶ。

三

鍋にたっぷりの水と二の鴨肉を入れ、浮かないように上からザルで落とし蓋をして、58℃で1時間ゆでる。氷水に入れて粗熱を取り、冷蔵庫に一日置く。

四

ビニール袋から取り出し、薄めにスライスして器に盛り、柚子胡椒を添える。



連載

拝啓、イタリア料理様

十七皿目　菊芋の前菜

料理　鈴木美樹
文　佐々木ケイ
写真　佐内正史

菊芋は、イタリア語で「トピナンブール」といい、北イタリアではとてもポピュラーな野菜です。里芋のような生姜のような形で、皮の色が白いものと紫がかったものがありますが、秋から冬にかけて出回る、紫がかったもののほうがおいしい。揚げたり、煮たり、すりつぶしてスープにしたりと調理法もさまざまで、イタリアでは生で食べることもあります。ピエモンテの郷土料理バーニャカウダの野菜としても定番です。にんにくとアンチョビをオリーブオイルで炊いた温かい（バーニャ）ソース（カウダ）は、生の菊芋ととてもよく合います。

私は、ピエモンテの田舎町にあるリストランテで菊芋のおいしさに目覚めました。ゆでてバーニャカウダを添えた菊芋と、薄切りにして油で揚げたチップスを盛り合わせた前菜で、味もさることながら、菊芋だけで構成された潔さにも心を打たれた。菊芋の季節が来るたびに思い出し、食べたくなる一皿です。

菊芋のチップスは、パリッとした食感と香ばしさが命です。厚切りだとクリスピーさが損なわれるので、必ず薄切りで。素揚げもおいしいですが、私はより食感を出すため、ペーパーで水気をきった後に、薄く小麦粉をまぶして揚げます。薄切りだけれど、素揚げよりはわずかに厚く、表面もざらっと仕上がり、後からふる塩もなじみがいい。きれいな油で揚げることが絶対条件で、温度は菊芋を入れたとき、しゅーっと細かい気泡が出るくらいが理想です。最初にフチだけに揚げ色がつき、しだいに全体が黄金色になります。揚げ加減は好みですが、揚げすぎると苦味が出てしまう。さっと揚げたほうが菊芋自体の香りも残るので、私はフチに色がついた時点で上げて、軽く塩をふります。

ゆでるほうは、厚さ7〜8㎜にスライス。小鍋に入れて、菊芋がかぶるくらいまで水と鶏のだしを半分ずつ入れて、冷たい状態からゆで始めます。火を入れすぎると煮くずれて、特有の歯切れのいい食感がなくなってしまいます。鶏のだしが沸いたら、塩をほんの少しだけ加える。バーニャカウダを添えることを計算に入れて、塩加減を決めます。

バーニャカウダのつくり方で大切なことはただ一つ。とにかく弱火で火を入れることです。少しでも火が強いと、にんにくのえぐみが出てしまう。一番細い火でもまだ強いくらいなので、私はこんろの火と鍋との間に鉄板を挟んで加熱します。鍋にエキストラバージンオリーブオイルとにんにくだけを入れて、じっくりと火を入れる。にんにくから小さな気泡が出始めたらアンチョビを加え、にんにくが黄金色の一歩手前くらいに色づいたところで火からおろし、ハンドミキサーなどでペースト状にします。つくり方は簡単。でも、火入れをどこまで慎重にできるかで味に天地の差がつくので、毎回が真剣勝負です。

チップスはパリッと香ばしく香り高く、ゆでたものはもちっ、さくっとした歯ごたえと香りがあり、アンチョビの旨味とにんにくの香味が溶け合った雑味のないソースが、ゆでた菊芋の奥ゆかしい甘味を引き出します。派手さはないけれど、ほかのどの芋類や根菜とも似ていない、代わりのないおいしさです。



菊芋	好みの量
水、鶏のだし（1：1）	菊芋が浸かる分量
小麦粉、揚げ油	各適量
塩	適量
エキストラバージンオリーブオイル	200mℓ
にんにく（イタリア産）	3株
アンチョビ	ひとつかみ

すずき・みき●1974年生まれ。世田谷区某所で店名のない料理店を営むイタリア料理人。計4年半のイタリア修業と、澤口知之氏の下で料理を学び、2011年から6年間「メッシタ」を経営。「菊芋は、細い部分をチップスに、太い部分をゆでたり生で食べたりしています。生で食べるときは、皮をむいてさっと水にさらして、冷たい状態でどうぞ」。



食の絶滅危惧種 第三十回

成田山新勝寺のみが扱う「大浦ごぼう」

千葉県匝瑳市大浦地区の、5軒の農家だけで大切に栽培されている大浦ごぼう。八百屋などでこの名が付いた大型のごぼうを目にすることもあるが、本物の大浦ごぼうはすべて、成田山新勝寺に奉納されているのだ。

文=瀬川 慧　撮影=砺波周平

＊この連載は、先人たちの知恵が詰まった伝統食材や技法が決して途絶えてしまうことのないように、その存在や価値をお伝えする企画です。

8カ月かけて、ごぼうを育てる

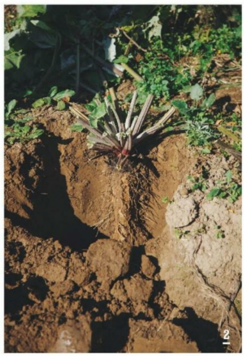
春の彼岸頃に種を蒔いて、11月下旬に収穫。普通のごぼうと同様の半年余りで、大浦ごぼうは大きく太く育つのだ。











1 畑の表面はごぼうの大きな葉で覆われている。まずは葉を刈り、円匙（えんぴ）という道具でごぼうを傷つけないよう一本ずつ掘っていく。写真は栽培農家の椎名大輔さん。機械で周囲を掘ることはできるが、大浦ごぼうは折れやすいため、土の中から形よく取り出すのはやはり手作業でなければ無理だ。**2** 1m以上掘り下げていくと、ようやく全貌が見えてきた。枝根を手折ると、ごぼうの香りが鮮烈に香る。「真っすぐでなく、途中で縒（よ）れているのが特徴ですが、理想はひとひねり半と言われます」。**3** アザミの花に似たごぼうの花は6月に咲き、真夏に花が枯れて種ができる。この種を蒔くのは翌年春だ。乾燥した花はバケツで保存。花に触れるとめっぽう痒い。**4** 花をほぐして、中の種を取る。**5** 種の色や形は、普通のごぼうとそれほど違わない。

新年ともなれば参詣客で大いに賑わう、成田山新勝寺。平安時代の940（天慶3）年に開山以来、毎日欠かさず大本堂で行なわれているのが、さまざまな願い事が成就するよう御本尊不動明王に祈る〝御護摩祈祷〟である。そこに参加した参詣客に振る舞われる〝坊入り〟と呼ばれる精進料理の膳で、ひときわ異彩を放っているのが名物の「大浦ごぼう」だ。

厚さ1㎝の輪切りで供されるごぼうの長径は、10㎝はあろうかという巨大さ。醤油と砂糖、味醂で煮含めたごぼうは濃い飴色に染まり、箸でスッと切れるほど柔らかく、しっかりと甘い。

「この料理は、平安時代中期に武将・藤原秀郷が大浦ごぼうを供えて当寺で





匝瑳市（千葉県）

県北東部に位置する匝瑳市。九十九里浜に面し、植木と苗木が名物。人口約3万5000人。

18+

WHAT IS AVAXHOME?

大浦ごぼうを供する 成田山新勝寺

収穫した5軒分の大浦ごぼうは、12月初旬にまとめて新勝寺へ奉納。煮含めて、精進料理のお膳で振る舞われる。



坊入り膳

御護摩祈祷をした参詣客に供される伝統的な精進料理。お膳の中でも大浦ごぼうは目立つ存在だ。皿盛りは大浦ごぼう、擬製豆腐、はす含め煮、ほうじ茶の羊羹、栗甘露煮、紅白酢ばす。煮物は人参、さつまいも甘露煮、がんも煮、青紅葉麩、白いんげん豆甘煮。木皿は切干大根、舞茸。吸い物は巻湯葉、ほうれん草、とろろ昆布入り。ご飯が添えられていないのは、食事は参道の飲食店で食べてほしいという配慮からだという。





1 元禄の頃から霊場として名高い成田山新勝寺。表参道を下ると高さ15mの総門が見えてくる。**2** 大本堂の脇には、1712(正徳2)年建立の重要文化財、三重塔がそびえる。※コロナ禍のため、現在、坊入り膳の提供は休止中。問い合わせは新勝寺☎0476-22-2111へ。

戦勝祈願し、無事に〝平将門の乱〟を鎮めたことから〝勝ちごぼう〟と言われています。当寺ではお不動様にお供えしたものを、御護摩祈祷の後に召し上がっていただき、体の中からお不動様のご縁を取り入れる意味も込められています」と新勝寺企画課の三ツ谷泰佑さん。江戸時代には甘いものが貴重でかつ栄養価も高かったため、甘く煮た大浦ごぼうとお神酒を楽しみに、大勢の参詣客が訪れたそうだ。

その頃からこのごぼうを栽培しているのが、匝瑳市大浦地区である。大浦ごぼうは一般的な細いごぼうとは異なり、大きくずんぐりした楕円形で、長さは60cm〜1m。中央が空洞になっているのが特徴だ。水分が多く、柔らかで繊維質が普通のものより少ないため、煮物にするとその真価を発揮する。年間生産量は1500〜1800本ほど。一般には流通せず、毎年そのすべてが成田山新勝寺に奉納されている。

明治時代から代々、大浦ごぼうを栽培している農家の椎名大輔さんに話を聞いた。「大浦ごぼうは、もともとあった野生のごぼうが、この土地で太く進化したものだろうと言われています。そのせいか普通のごぼうとは病気や害虫などの種類が多少異なるため、栽培が難しい。今シーズンは梅雨が長引き、気温も高めだったため、土が湿った状態が続き、収穫時期に先端が腐ってしまうという被害が続出しました」

年に一度、職員総出で ごぼうを仕込みます







※上2枚の写真は新勝寺提供。

大浦ごぼうが新勝寺に到着すると、職員10名総出で泥を洗い流す（A）。余分な枝根などを切り落として、隅々まで丁寧に掃除し（B）、再度水洗いする。一斗缶に入る長さに切って鍋に入れ、水で一晩アク抜きをする。半日以上、下ゆでをして流水にさらし、もう一晩置く。砂糖、醤油、味醂で調味し、6時間煮て味をしみ込ませる。一晩置いて味を含ませてから再度火にかけ、熱々を缶に詰めて貯蔵（C）。量にもよるが、仕込みにかかるのは最低5日。使う前には、缶から出して再び煮てから、一晩置いて供する。気が遠くなるほどの手間と時間がかかっているのだ。

意外に柔らかく、箸でスッと切れます！







上／大浦ごぼうのレプリカを指しながら説明する信徒課の渡邉大さん。成田山新勝寺の坊入りの様子は、江戸時代の絵にも残されているという。右／料理をいただける境内の光輪閣の広間の一室。



初詣客の数が毎年トップクラスの成田山新勝寺。JRや京成の成田駅から800m続く表参道には、名物の鰻店や土産物店が軒を連ねる。

まるで木片のような、大浦ごぼうの断面。勝ち運がつく、ありがたい煮物だ。これは新勝寺に奉納できない品を、ごぼう農家の椎名さん宅で煮たもの。



これが実物大！大きくて扁平なのが特徴

水分含有量が多く柔らかい大浦ごぼうは、ともすれば腐りやすく、収穫量は天候にかなり左右される。出荷先も成田山新勝寺に限られているとあって、50年前には14軒あった生産農家も現在はたった5軒になってしまった。

「育てるのも大変だし、草取りも収穫も重労働。割に合わない、と継ぐ人がいないんです」。普通のごぼうは曲げるとしなるが、水分の多い大浦ごぼうはポキンと折れてしまう。土の圧力で自然に折れることもあるそうだ。畑の土中に長く伸びたごぼうを、きれいな形のまま掘り出すのは一苦労。機械を

ごぼうを知る

ごぼうの種類について

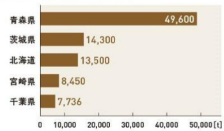
ごぼうには長さ70㎝~1mほどの長根種と、30~50㎝の短根種がある。一般的な細いごぼうは、江戸東京野菜の長根種「滝野川ごぼう」が元になっているものが多い。京都の伝統野菜として知られている「堀川ごぼう」は長さ50㎝前後の短根種で、直径6~9㎝ほど。収穫するまで2年以上かかるというから、「大浦ごぼう」が1年で大きくなるのは驚異的といえるだろう。他には奈良の〝大和野菜〟「宇陀金ごぼう」などの品種もある。


収穫したての大浦ごぼう。

収穫量は、青森県が圧倒的。茨城、北海道が続く

ごぼうを最も多く生産しているのは青森県で、全収穫量の3分の1強を占める。なかでも三沢市を中心に、十和田市、東北町、六戸町、おいらせ町など太平洋側での栽培が盛んだ。夏に吹く「ヤマセ」と呼ばれる冷たい風が吹く地域で、土の下で育つ山芋やごぼう栽培が主力に。品種は長根種の「柳川理想」がほとんどだ。

ごぼうの収穫量
（農林水産省「作物統計」2018）



茨城県、千葉県などの関東勢も堅調だが、収穫量第3位が北海道、第4位が宮崎県と、産地が南北に分かれている点も興味深い。

生産農家では、何日もかけて煮る

椎名大輔さんの家では収穫期の11月末に、途中で折れたり短くて奉納できないごぼうを煮て食べる。味つけは、醤油と砂糖、味醂、酒、だし。2時間くらい弱火で煮ては火を止めて一晩置いて冷まし、翌日にまた火を入れる。それを繰り返しながら3日くらいかけてゆっくり味をしみ込ませるのだ。しっかり味がしみ込んだ甘いごぼうの煮物は、日持ちのするおかず。箸ですんなり切れるほど柔らかくなるのが、特徴だ。収穫期間前に間引いた若いごぼうや枝根の部分は、きんぴらやカレーに。普通のごぼうより繊維質が少ないため、柔らかな食感が楽しめるそう。それでいてごぼうの風味は強いのだから、ごぼう好きにはたまらない。


これはまだ色が浅いほうだという。



上／何日も煮返したごぼう。
左／大浦牛蒡保存組合長を務める椎名大輔さんと母の晴子さん。

ごぼうの栄養成分

平安時代に中国から伝わったというごぼうは、中国同様、当初は利尿作用や解毒作用のある〝薬草〟として用いられた。食感のよさと土の香りが日本人好みだったのか、世界中で食用にしているのは日本と韓国などごく一部の国のみ。ごぼうは何といっても食物繊維が豊富。ミネラルなどの成分も多く含まれている。

使ってごぼうの周囲を掘ることはできても、最後は手作業で一本一本、掘り出すしかない。

「それでも大浦ごぼうをつくるのは生き甲斐だし、誇りでもあるの。代々、先祖が守ってきた大浦ごぼうを、何とか後世に伝えていくのが私たちの役目」と話すのは、椎名さんとともに10aの畑でごぼうを育てる、母の晴子さんだ。「昔、嫁に来たばかりの頃に、収穫したごぼうを何本も抱えて運ぼうとしたら、『折れたらどうする、一本ずつ運べ』と叱られました。乾燥して割れないように、収穫後も気が抜けない。無事に成田山に引き取られていく日は心底ほっとします」

こうして一生懸命、伝統野菜を守る農家の努力に水を差すような話を聞いた。時折、畑を勝手に掘って持っていく、心無い人がいるというのだ。

「長さがあるから掘りきれず、根元の太い部分だけ切って持っていく人がいるんです。また、品種も全然違う太いだけのごぼうが〝大浦ごぼう〟という名前で売られている。これも私たちの悩みの種。大浦ごぼうはただ太いだけじゃなくて、平べったくてねじれがあるんです。時には勝手にねじれて、途中で折れちゃうこともあるほど」

成田山新勝寺の縁起物である「大浦ごぼう」は、門外不出。生産者が手塩にかけて大切に育てたからこそ、ありがたい御利益があると思うのである。

Back Number

前号が購入できる全国書店リスト

宮城県	仙台市	紀伊國屋書店仙台店
福島県	郡山市	ジュンク堂書店郡山店
千葉県	市川市	ときわ書房本八幡スクエア店プラスゲオ
	浦安市	有隣堂アトレ新浦安店
	柏市	柏の葉蔦屋書店
	習志野市	丸善津田沼店
	船橋市	ときわ書房本店
埼玉県	川口市	文教堂書店川口駅店
	さいたま市	ジュンク堂書店 大宮高島屋店
	戸田市	明文堂書店TSUTAYA戸田店
東京都	江東区	有隣堂アトレ亀戸店
	品川区	ブックファーストレミィ五反田店
		文教堂書店大崎店
	渋谷区	SHIBUYA TSUTAYA
		代官山蔦屋書店
		MARUZEN＆ジュンク堂書店渋谷店
	新宿区	紀伊國屋書店新宿本店
		新栄堂書店 新宿パークタワー店
		ブックファースト新宿店
	杉並区	文禄堂荻窪店
		文禄堂高円寺店
	世田谷区	紀伊國屋書店玉川髙島屋店
		スーパーブックスあおい書店池尻大橋店
		二子玉川 蔦屋家電
		文教堂書店二子玉川店
	中央区	教文館
		丸善日本橋店
	千代田区	紀伊國屋書店大手町ビル店
		三省堂書店神保町本店
		三省堂書店有楽町店
		書泉グランデ
		東京堂書店神田神保町店
		丸善丸の内本店
	豊島区	三省堂書店池袋本店
		ジュンク堂書店池袋本店
	中野区	ブックファースト中野店
	港区	TSUTAYA TOKYO ROPPONGI
		文教堂書店赤坂店
	目黒区	恭文堂書店
	多摩市	MARUZEN多摩センター店
	調布市	書原つつじヶ丘店
	八王子市	くまざわ書店八王子店
		くまざわ書店八王子南口店
	町田市	久美堂本店
	武蔵野市	ジュンク堂書店吉祥寺店
		ブックスルーエ
		ブックファーストアトレ吉祥寺東館店
神奈川県	厚木市	有隣堂厚木店
	川崎市	文教堂書店溝ノ口本店
		丸善ラゾーナ川崎店
	藤沢市	ジュンク堂書店 藤沢店
		湘南T-SITE
	横浜市	紀伊國屋書店横浜店
		紀伊國屋書店ららぽーと横浜店
		ブックファースト青葉台店
		有隣堂横浜駅西口ジョイナス店
山梨県	中巨摩郡	優美堂書店
愛知県	名古屋市	ジュンク堂書店名古屋栄店
		名古屋みなと 蔦屋書店
		MARUZEN名古屋本店
三重県	四日市市	MARUZEN四日市店
京都府	京都市	丸善京都本店
大阪府	大阪市	紀伊國屋書店梅田本店
		紀伊國屋書店グランフロント大阪店
		ジュンク堂書店あべのハルカス店
		ジュンク堂書店上本町店
		ジュンク堂書店大阪本店
		ジュンク堂書店天満橋店
		ジュンク堂書店なんば店
		MARUZEN＆ジュンク堂書店梅田店
		波屋書房
	八尾市	丸善八尾アリオ店
兵庫県	明石市	ジュンク堂書店明石店
	神戸市	ジュンク堂書店三宮店
		ジュンク堂書店三宮駅前店
広島県	広島市	廣文館広島駅ビル店
		ジュンク堂書店広島駅前店
香川県	高松市	宮脇書店総本店
大分県	大分市	ジュンク堂書店大分店
沖縄県	那覇市	ジュンク堂書店那覇店

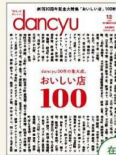


在庫僅少

2021.1月号

おいしいレシピ100

大反響を呼んだ最強ツートップ
誰もが唸る圧倒的な旨さ十傑
新スタメン料理30撰
「名店の看板料理」傑作撰



在庫僅少

2020.12月号

おいしい店100

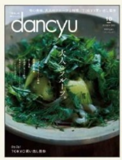
蕎麦
フレンチ
創刊30年分の座談会
数字で見るdancyu30年



2020.11月号

真っ当な酒場

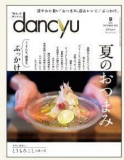
そろそろ真っ当な酒場に帰ろう。
あの街で呑みたい
秋の夜、アレで呑みたい
大学いもはアツアツで！



2020.10月号

大人のフルーツ。

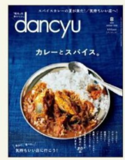
いちじく自由自在
バナナはみんな違うんです！
パイナップル×小堀紀代美さん
TOKYO買い出し散歩



2020.9月号

夏のおつまみ

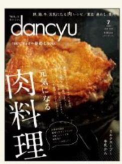
新感覚おつまみ、あります。
イタリア料理「樋渡」の前菜箱
東京ぶっかけうどんキングダム
おいしいとうもろこしの食べ方



2020.8月号

カレーとスパイス。

みんなの家スパイスカレー
スパイストリップ★料理教室
名店カレーレシピ
風に吹かれて



2020.7月号

元気になる肉料理

牛肉料理で満足！
肉で呑む。
TOKYO安らぎの昼めしBOOK
ミルクスープと牛乳かん



2020.6月号

ちゃんと和食

末広がりの八レシピ
醤油8本、最終選考
金沢には「片折」がある
大人が食べたい塩ラーメン



2020.5月号

ひとり呑み。

食いしん坊のひとり呑み
ネオ立ち呑み
ひとり家呑み道
お粥はご馳走

バックナンバー購入方法

⇒ お近くの書店にてご注文ください。
⇒ ご注文ダイヤル℡0120-489-612 までご連絡ください。お支払いは代金引換となります。
⇒ プレジデント社ホームページ（https://presidentstore.jp/）にてご注文ください。
お支払いはカード払いか代金引換となります。

※品切れの際はご容赦願います。

Editor's Note

読者より

期待以上のレシピ特集

1月号「おいしいレシピ100」は予告を見て以来ずっと楽しみにしていました。期待以上に読みごたえがあり、永久保存します。毎号クオリティーの高い一冊をありがとう、ご馳走様です！ （東京都・河野孝史郎）

つくってみたいが一つに

つくってみたいレシピがまとまっていたので、キッチンに愛蔵版としてずっと取っておきます！ （東京都・町田法子）

気分だけでもお正月を

ポリ袋でつくれるおせちにはいつかトライしたいです。外出が少ない今、手づくりのもので気分だけでも元気にお正月を迎えたいです。 （大阪府・南野朱美）

お便りをお待ちしております！

dancyuでは皆さまからのお便りを募集しています。自慢のレシピ、わが町の旨いもの、忘れられない味などなど、食にまつわる情報をお寄せください。記事内容についてのご意見やご感想もお待ちしております。採用させていただいた方に、dancyu特製エプロン、またはプレジデント社特製図書カードをお送りいたします。匿名を希望される場合は、ペンネームをお書き添えください。綴じ込みハガキかメール（otayori-dancyu@president.co.jp）に住所、氏名、電話番号、ご希望の品を明記の上、ご応募ください。

メールマガジンの登録は下記URLから。毎月本誌発売日に最新号やムック、イベントの情報をお届け（月1回配信）！ ツイッター、フェイスブック、インスタグラムもございます。

https://www.president.co.jp/dan/

編集部より

▼初めて第一特集を仕切る「班長」を仰せつかり、不安でいっぱいのある日。企画を練りつつポトフを煮込み、コトコトとほほえむ鍋中を眺めていると、不思議と心が満たされ、穏やかに……。煮込みのヒーリング効果、本物です！ ［森田］

▼取材の布石は、担当した「東京で三十年。」にあり。「北島亭」のインタビュー中、「久しぶりに食べたいんだよな〜」とシェフが何度も仰ったコック・オ・ヴァン。どんな味か知りたいじゃないですか。店にはない味、つくり甲斐あります。［杉渕］

▼煮込み料理の醍醐味は、クツクツ煮込むあの時間。鍋から聞こえる音、部屋中に漂う香りにワクワク感が止まりません。取材先のシェフたちが口を揃えて「時間がおいしくしてくれる」と言うように、成功率が高いのもうれしい！ ［石出］

▼四谷「おでんやden」の取材を担当。プロのテクニックやひと手間、ひと手間に目から鱗が落ちまくりでした。dancyu WEBでおでん種のつくり方も公開する予定ですので、ぜひご覧になって、煮込み生活を楽しんでください。 ［飯塚］

▼もつ煮漬けの1カ月。こんなにも店ごとに味や内容に違いが出るとは。そして、とにかく手間がかかる料理なのだな、と頭が下がる。そこで発見した法則。「もつ煮を丁寧につくっている店は、間違いなく名酒場だ！」 ［宮内］

▼ノンフィクション作家の髙橋秀実さんとおむすびを巡る謎を追って東奔西走。お題はずばり「おむすびはパワスポなのか」。コロナ禍のため体は東京にステイしつつ、中能登の古代遺跡から出雲大社までリモート取材の日々でした。［渡辺］

第一特集

日本酒2021

ここ20年の食シーンで、日本酒ほど明快な進化＆深化を遂げたジャンルはありません。原料の米が見直され、造りの技術も設備も流通も進化し、新しい考え方のお酒が生まれる傍ら、温故知新も脈々と。歴史上、今が一番おいしく多彩なお酒が飲めるときです。dancyuは今年も日本酒を、そして日本酒ワールドを、全力で応援いたします！

dancyu 3月号
2021年
2/5（金）発売！

発行人……鈴木勝彦
編集人……植野広生
編集……里見美香　石出和香子　宮内 健　藤岡郷子　飯塚天心　渡辺菜々緒　杉渕水津　神鳥亜理沙　森田彩子　大岡 幹　折敷出 陸
制作……鈴木澄子
広告……松林 新　赤池淳一　金子淳子　児玉妃佐子　龍 亜矢子　鈴木智也　高信 敦
広告制作……中山 博子
販売……芦本伸也　椎野慎二　春日真樹　徳安克飛　佐野心一　徳元一樹　郡川美樹
法人営業……杉山 聡　池田嘉之　高野千裕　安達三佳　永浦公人　馬場久美子　上野 涼　池田 尭
マーケティング……平林昭一　川名眞由　徳元新樹　増田知浩　忍田賀世　高橋仁美
アートディレクター……細山田光宣
デザイナー……松本 歩　木寺 梓　山本夏美　横山 曜　小野安世　竹内瑠奈（細山田デザイン事務所）　岡 睦（mocha design）
印刷……凸版印刷株式会社
発行……株式会社プレジデント社
〒102-8641　東京都千代田区平河町2-16-1
編集 03-3237-3720
広告 03-3237-3721
販売 03-3237-3731
予約サービス係 0120-489612
書店注文 048-989-6500

※特集の内容は変更する場合もあります。

人生の食卓を無駄にしたくないと願う男の食の軌跡 第229回

一食入魂

小山薫堂





楽・食・健・美 -KUROMORI-
宮城県仙台市太白区向山2-2-24
022-211-0306

個人的な2020年ナンバーワンのレモンサワーは意外にも（？）中国料理の名店「KUROMORI」であった。フカヒレなどの繊細な料理の味わいを昇華させる一杯に唸った。

×月××日

自分の中にレモンブームが巻き起こったのはいつなのだろう？「一食入魂」を読み返してみたら、5年前の夏に「佐世保のレモンステーキから始まったレモンとの友情が、キャンティの裏メニューのレモンスパゲッティに出会ったことで愛情に変わった」ということを綴っていた。その後、レモンへの愛はさまざまな形で継承され、今はその中心にレモンサワーが存在している。最近はどこへ行っても最初の一杯は、ビールやシャンパーニュではなくレモンサワー。それに手を抜かない店は、その後に続く料理も旨いことも確信した。例えば、博多の「博多やさい巻串屋 鳴門」のそれには、グラスから溢れんばかりにスライスレモンが入っている。これによく合うのは、「鳴門」の人気ナンバーワンメニューのレタス巻き串。農家から直接買い付けたシャキシャキレタスを豚肉で巻き、炭火で炙る。レタスの甘味に豚肉の肉汁が絡まった美味しさは容易に想像がつくだろう。それをスッキリと流し込むレモンの酸味。十数種類の野菜巻き串を全て食べ尽くしそうになる。神保町「ひものとお豆腐 さいまや」のレモンサワーも傑作だった。凍らせた角切りレモンを、氷代わりに使っているのだ。時間が経っても薄まらないのが嬉しい。

もし2020年に出会ったベストワンを挙げるとするなら、仙台の中華「KUROMORI」のレモンサワーをおいて他にない。今や多くの食通たちに、新幹線に乗ってでも食べに行きたい中華と言わしめる黒森シェフ。その料理は言わずもがな、実はシェフが趣味で作り始めたレモンサワーが絶品なのだ。無農薬レモンと富乃宝山で素を作っておき、それをソーダで割って提供するというスタイル。黒森さんの繊細な料理にも良く合う、刺激だけではない上品なレモンサワーだ。レモンの酸味は食欲を増進させ、上湯の芸術に磨きをかける。フカヒレや乾鮑など宮城の高級中華食材を応援している黒森さんだが、さすがにレモンまでは……と思ったら、何と宮城県白石市産とか。東北でもレモンが栽培されていると知って驚いた。ポンテローザという品種のかなり大型のレモンらしい。レモンへの愛を謳いながらも、どうやら自分には、まだまだ勉強が足りないようである。

×月××日

美瑛の「ビブレ」で至福のパン





博多やさい巻串屋 鳴門
福岡県福岡市博多区上川端町1-3
フタガミ本店川端ビル
092-272-2322

レモンたっぷりのレモンサワーとレタス巻き串は抜群の相性。豚の旨味とレタスの甘味が融合し、それをレモンがすっきりと流してくれて、また食欲が増すのだ。

今月のひとこと

レモンへの愛情。

小山薫堂用箋




bi.blé（ビブレ）
北海道上川郡美瑛町北瑛第2
☎0166-92-8100
※3月末まで冬期休業

地元の食材を用いた素晴らしい料理の数々を味わいつつも、最も感動したのは、翌朝に美しい小麦畑を眺めながら食べた焼きたてのパンだった。

に出会う。ここは日本でも珍しいパンを主役とする一日5組限定のオーベルジュ。小学校跡地をリノベーションしたレストランの窓から見えるのは一面の小麦畑。地元・美瑛をはじめ、各地から取り寄せた選りすぐりの国産小麦を石臼で挽き、薪窯で焼き上げている。地元の人が利用しやすいようブーランジェリーを併設している点も素敵である。

　ディナーの始まりは意外にもその窯の前。シェフが挨拶をした後、窯から焼き上がったばかりのプレッツェルを取り出す。それがディナー開始の合図だ。ゲストたちはシャンパーニュ片手に、「アチチ！」と言いながらプレッツェルを手摑みして頬張る。もうこれだけで今夜の食事は大満足！　なのだが……それに続く料理にも絶妙のセンスを感じた。シャルキュトリーから始まり、椎茸のポタージュ、地元野菜のラタトゥイユにポテトのグラタンを添えた牛ヒレのグリルなど。これらの料理が、本来は脇役であるはずのパンをさりげなく前に押し出し、幸せな時間を創造してくれるのだ。焼き立てのじゃがいもパンも美味しかったなぁ。

　しかし、ここのクライマックスは翌朝に訪れるのである。搾りたてのオレンジジュースは幸せの象徴。ブリオッシュにクロワッサン、それに自家製のジャムとバター。小麦畑の丘を眺めながら味わう焼き立てのパンの美味しいこと！　鉄鍋ごと提供されるふわふわのオムレツの上には分厚いベーコンが鎮座している。これぞまさに自分が理想とする朝の食卓。豊かさのお手本を見せられた気がした。

×月××日

最近、気に入っている荻窪のイタリアンレストラン「オリーブ畑の仲間たち」の藤岡シェフから事務所に宅配便が届いた。箱を開けてビックリ！　それはシェフ手作りのレモン酢だった。いい無農薬レモンが手に入ったので健康飲料として作ったという。そのお裾分け。手紙には「これに焼酎と炭酸を足しても美味しいです」とある。レモンサワーにハマっている自分にとっては何とも奇遇な、嬉しい贈り物である。

　早速、球磨焼酎の「白岳しろ」を加え、レモン酢サワーを作ってみた（レモンサワーにはクセの強い芋や麦より絶対米焼酎が合う、というのが自論です！）。レモンと酢の酸味が混じり合って、普通のレモンサワーよりもさらに健康的な味がする。これは大ヒット！　そう言えば「オリーブ畑の仲間たち」も、同じ荻窪にあるフレンチの「ポワン・ドゥ・デパー」も夫婦ふたりでやっている人情系料理店。荻窪には〝ふくあじ〟の名店が多いのである。

秘書レモンのひとこと

今月は、レモン尽くし！　私はレモンと呼ばれていますから、嬉しいような恥ずかしいような……って、もちろん私のことではないのですが、気になります。果たして裏の意味が、あるのか（笑）。「レモンへの愛情。」とは？……本物のレモンのことでした。





オリーブ畑の仲間たち
東京都杉並区荻窪5-29-4
☎03-3392-1213

「オリーブ畑の仲間たち」の藤岡シェフから届いたレモン酢で球磨焼酎を割り、レモン酢サワーに。ご夫婦のやさしさが伝わるような〝ふくあじ〟であった。



或るバーテンダー

文＝木村俊介　撮影＝伊藤徹也

第68回

ハイランダーイン秩父
福井雅一

ふくい・まさかず　一九八六年、香川県高松市生まれ。高校生まで教師を夢見て、大学生のうちにしかできない、飲食業のアルバイトを始める。大手電機メーカーに就職したが、二〇一九年、当店の開店に合わせて退職。大阪から秩父へ移住する。

広島大学に進学し、ダイニングバーでアルバイトをしました。面白くて、月に二十日以上も働いたんです。そんな中、お酒の勉強をしようと訪ねた京都の老舗バー「K6」でいただいた、一九六九年のロングモーンというウイスキーのおいしさに、何だこれは！　と夢中になりました。

大学を卒業して飲食業に進むという進路は、二浪もして国立大理系に進ませてくれた両親に理解されませんでした。そこで大学院で修士まで学び、大手電機メーカーに就職したんです。両親に自立した姿を見せて、社会に出て数年経ってもまだバーで働きたいなら転職しようと。給料はいちばんの趣味であるウイスキーに消えていきました。

大阪に住んでいた頃、会社には内緒でしたが、退勤後に店を手伝っていました。自宅近くのバーに通っていたら、酔ったマスターにお酒をつくってみてと促されまして。そこそこ良しとされたようで誘われて、週末だけ手伝うようになりました。マスターは独りで店を営んでいたのに、その後、なぜか二軒目を出した。留守になる元の店を放っておけず、仕事が終わると毎晩店に入ったんです。朝八時半から夜七時まで会社。そこから夜二時までバー。激痩せするほどしんどかったので一年ほどでしたが、勉強になりました。社会人が身銭を切って呑む重みがわかってきたので、自分ならこうされたら嬉しいな、と思ってお酒をお出ししました。

会社では電子部品などの開発に携わりました。組織でのものづくりの経験は、バーテンダーになっても武器になるとは思いましたが、本気で転職するなら、十代から修業している職人と同じ土俵に立たねばなりません。そこでは、遅いスタートでこそやれるぐらいのアイデアが要る。状況を打開するアイデアは、なかなか思いつきませんでした。それにあたるコンセプトは、人との出会いからいただいたんです。

二〇一八年の秋、新婚旅行でヨーロッパを回りました。スコットランドに行った際に泊まったのが、当店の本店で、宿泊施設つきのパブ「ハイランダーイン」でした。世界中のウイスキーラバーが集うこの店の現在のオーナーは、皆川達也さんという日本人です。そのときたまたま、かつて本店でも働き、今は秩父の「イチローズモルト」



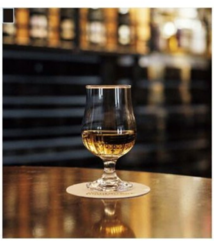
古い民家の母屋、離れ、蔵を繋いだ店内は、温かみも解放感も楽しめる。奥の蔵の中につくられた客席は、映画『キングスマン』に出てくる秘密の武器庫のよう。

のブランドアンバサダーである、ベンチャーウイスキーの吉川由美さんも来ていました。吉川さんはアンバサダーとして世界的な賞を受賞しています。僕はウイスキーのイベントによく足を運んでいたので、お二人とは面識があり、話す機会をいただきました。いずれバーテンダーになりたいという話をしたら、日本でつくる新しい店の計画を教えてくださったんです。そこで、スタッフにならないか、と。

新店のコンセプトは面白いものでした。皆川さん、吉川さんたち四人が共同オーナーとなる、外観や内装がキャッチーなパブ。観光でも地元でもウイスキーを呑む方が多い秩父で、蒸溜所見学の帰りでも、食事やコーヒー一杯という用途でも、昼間から気軽に入れる。立ち呑みもでき、エントリー層はウイスキーに親しみやすい。バーホッパーや東京からの観光の方には、本店との繋がりで輸入した珍しいスコッチをお出しできる。フィッシュアンドチップスやハギスといった、本店さながらのスコットランドパブの料理も楽しめる。お客様を奪い合うのでなく、幅広い層のお客様を増やそうとする。地域と共生する店のあり方に惹かれ、ぜひ、とお引き受けして、二〇一九年秋の開店時から店長を務めています。

スタッフは、僕を含めて三人です。東京・神楽坂のパブで五年ほど店長を務めた岩崎光太郎は、パブに対する熱い思いを持っています。彼の妻でもある岩崎なつみには、観光列車でシェフをしていた経験があります。彼女がつくるスコットランド料理は好評で、緊急事態宣言の際も、ありがたいことにみなさんにテイクアウトしていただきましたね。お客様が店に来たときよりも、出るときのほうが気分良く。そこを大切にして営業を続けています。

或るグラス



注いだのは、ウイスキーに初めて触れるお客様にお薦めしたい、ザ・グレンリベットの12年。バーに惹かれたのも、この店で働く端緒も、ウイスキーや人との出会いから。人生が豊かに変わる傍らにはいつも、ウイスキーと向き合う、テイスティンググラスがあった。

the highlander inn chichibu

埼玉県秩父市東町16-1　☎0494-26-7901
営15:00〜22:30(L.O. フードは22:00)
土日は12:00〜23:00　休月曜　カード可
●2019年9月11日開店。カウンター4席+スタンディング、テーブル4卓。座敷、蔵にも席がある。チャージなし。ウイスキー800円〜、タップビールはパイント1000円〜、ハーフも可。フィッシュアンドチップスSサイズ700円、自家製ハギスSサイズ600円。「西武秩父駅」より5分。

今月のしめ

丁寧に。



丁寧な味だなぁ。と感じることがある。一口食べた瞬間に「旨いっ！」と叫ぶような感じではなく、どんどん食べ進んでしまうような勢いでもなく、心地良い安堵の味がじわじわ広がる美味しさ。料理をつくる人の気持ちや表情が思い浮かんでくるような、温もりを感じる一皿。

東京・浅草「グリルグランド」のオムライス、豊洲市場「やじ満」のシュウマイ、世田谷代田「チャウ」のサンドイッチ、三軒茶屋「来来来」のちゃんぽん、池尻「御飯家」の生姜焼き定食、青山「ぽこい」のポテトサラダ……僕が長年にわたって食べ続けているのはそんな料理が多い。

こうした料理を家で真似しようと思っても、できない。同じ材料を使って同じようにやっても、近い味にはなるが、丁寧な美味しさにはならない。長年同じものをつくっているように見えるが、客に喜んでもらうことを純粋に考えている店は、丁寧さが常に進化しているからだ。といったことを尋ねると、みな同じことを言う。「普通にやっているだけですよ」。

こうした素敵な人たちがつくる料理は、時を重ねることでしか出ない味わい。コロナで大変な状況が続いているが、こうした丁寧な味わいが無くならないことを切に願っている。

写真は、「銀座木村家」のカフェで食べたハンバーグサンド。素朴ながら丁寧なつくり。向かいには着物姿を粋に着こなした80歳くらいのご婦人が座り、小海老のカツレツサンドを食べていた。左手でサンドイッチをつまみ、右手で持ったフォークで海老フライを軽く押さえながら少しずつ。とても上品で丁寧な食べ方であった。丁寧な味わいの料理を丁寧に頂く、それだけのことでも人生が豊かになる、と思った。

31年目を迎えたdancyuも丁寧な誌面づくりを目指します。今年もよろしくお願い致します。

dancyu編集長　植野広生